

La salud en las mujeres inmigrantes

SALUD XVIII

Versión en lectura fácil



Texto adaptado a Lectura Fácil y validado por AMÁS Fácil, servicio de lectura fácil de Fundación AMÁS, sigue las pautas de Inclusion Europe y norma UNE 153101 EX





Índice

1. Introducción.....Página 3
2. Las mujeres inmigrantes.....Página 4
3. La imagen social de la inmigración.....Página 8
4. Las mujeres inmigrantes y el proceso migratorio.....Página 9
5. Representaciones y vivencias de la salud.....Página 11
6. El malestar de las mujeres.....Página 12
7. Nuestro cuerpo.....Página 16
8. Violencia contra las mujeres.....Pagina 20
9. Cuidar nuestra salud.....Página 24
10. Las asociaciones.....Página 25
11. Los servicios de salud.....Página 26
12. Recursos.....Página 28



1. Introducción

Este documento es una guía para mujeres **inmigrantes** y sus personas cercanas.

Pero también puede ser útil para profesionales de la salud y de servicios sociales.

Inmigrante: Persona que llega a un país que no es el suyo para quedarse a vivir en él.

Con esta guía queremos ayudarte a entender tus experiencias y sentimientos, a que pienses en lo importante que es tu salud y que conozcas, por ejemplo, asociaciones donde pedir ayuda o información.

En España, casi la mitad de las personas inmigrantes somos mujeres que venimos de distintos lugares del mundo, con culturas y experiencias diferentes pero con necesidades concretas sobre nuestra salud.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como el bienestar físico, psicológico y social.

La salud no es solo la ausencia de enfermedades.

La salud está relacionada con el trabajo, la vivienda, la alimentación, las relaciones que tenemos con otras personas y con lo que pensamos y sentimos de nosotras mismas.

En esta guía vamos a hablar sobre las cosas que nos afectan a las mujeres inmigrantes, por ejemplo, las relaciones de pareja, las relaciones sexuales, el trabajo o la maternidad.



2. Las mujeres inmigrantes

Los motivos que llevan a una mujer a **emigrar** son muchos y diferentes.

Muchas mujeres emigramos para trabajar y enviar dinero a nuestra familia para que puedan comprar alimentos, tener una casa y que los hijos e hijas puedan ir al colegio.

Algunas lo hacemos porque queremos mejorar nuestro trabajo y ganar más dinero o para estudiar.

Otras lo hacemos porque huimos de la guerra, la crisis económica o los problemas políticos.

Las mujeres inmigrantes llegamos de muchas partes del mundo, por eso vamos a conocer las características de algunas para que nos conozcas mejor:

- **Las mujeres latinoamericanas.**

Somos el grupo más grande de mujeres inmigrantes en España.

En muchos casos llegamos a España por las relaciones de familia y amistad que tenemos con otras mujeres.

Nos ayudamos entre nosotras para pagar los billetes de avión, encontrar trabajo y compartir los gastos del alquiler de una casa o la comida.

Es fácil emigrar a España porque hablamos el mismo idioma.

Emigrar: Dejar el país en el que has nacido para irte a otro país.





Aunque vengamos de Latinoamérica
no somos todas iguales
porque existen **diferencias culturales**.

Las diferencias culturales
existen porque venimos de diferentes países,
ciudades, pueblos o zonas de playa o interior.

Diferencias culturales:
Son las distintas
enseñanzas, ideas,
tradiciones y
costumbres de los
pueblos, clases sociales
o épocas.

Las mujeres que venimos de Colombia, Ecuador,
Perú, Bolivia y República Dominicana
queremos mejorar nuestra situación económica
y ayudar a la familia que hemos dejado en nuestro país.
Algunas venimos solas y otras con pareja.

A veces trabajamos cuidando personas mayores o niñas y niños,
en el campo o en pequeños negocios
que han creado personas de nuestro país.

Las mujeres que venimos de Chile, Uruguay y Argentina
empezamos a emigrar hace tiempo
para huir de las **dictaduras** o la crisis económica.

Dictadura: es el gobierno
en el que una sola
persona
o un solo grupo tienen
todo el poder
sin contar con la opinión
de los ciudadanos.

- **Las mujeres del Magreb.**

El Magreb es una zona del norte de África
formada por Mauritania, Marruecos, Argelia, Túnez y Libia.

Cuando empezamos a venir a España,
casi todas veníamos de pueblos
y queríamos vivir con nuestra familia
y encontrar un trabajo, por ejemplo, limpiando casas.
Teníamos muchas dificultades con el idioma
y nos comunicábamos a través
de nuestros maridos, hijos e hijas.





Pero desde hace unos años esta situación ha cambiado. Ahora emigramos mujeres jóvenes y solas porque queremos vivir de forma independiente y buscamos oportunidades para estudiar y trabajar.

- **Las mujeres del África occidental.**

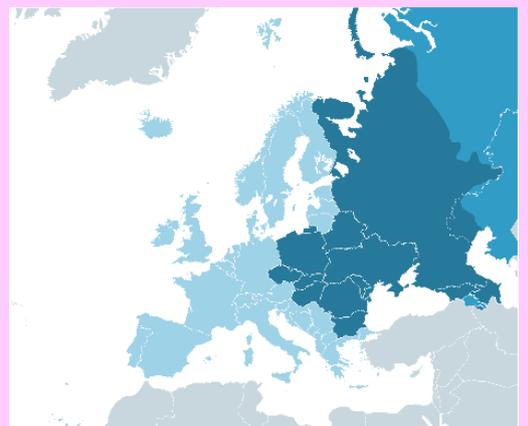
El África occidental es una zona de África formada por muchos países, por ejemplo, Guinea Ecuatorial, Nigeria, Senegal, Gambia, Cabo Verde, Camerún o Mauritania. Venimos de países muy distintos y por lo tanto cada una tiene su propia cultura y religión pero casi todas somos musulmanas, es decir, que seguimos la religión del Islam.



La mayoría somos mujeres jóvenes y trabajamos cuidando a personas mayores, limpiando casas o en pequeños comercios. Algunas emigramos para huir de la guerra y ayudar a nuestras familias que pasan hambre y otras lo hacemos para estudiar.

- **Las mujeres de Europa del este.**

Europa del este es una zona de Europa formada por muchos países, por ejemplo, Rumanía, Bulgaria, Rusia y Polonia. Huimos de la crisis económica y el desempleo. Llegamos a España con estudios pero trabajamos limpiando casas o en trabajos menos valorados que los que hacíamos en nuestro país.





Por ejemplo, en nuestro país estudiamos
para profesoras o enfermeras
y en España trabajamos como camareras o limpiadoras.
Hemos dejado nuestro país y nuestra familia
para desarrollar nuestras vidas
en otro país y con otra cultura.





3. La imagen social de la inmigración

En función del país de origen de las mujeres inmigrantes la gente tiene unas creencias u otras sobre ellas.

Aprendemos estas ideas y creencias de los medios de comunicación y la publicidad.

Las mujeres latinoamericanas aparecen en la publicidad en paisajes de sol, playa y calor y con un cuerpo bonito que espera gustar a los hombres.

Esto no es real y genera una imagen falsa de las mujeres latinoamericanas.

Las mujeres del Magreb aparecen en los medios de comunicación como las víctimas de su religión que es el islam.

Consideramos que su cultura es negativa y **discrimina** a las mujeres porque llevan velo.

Pero esto no tiene por qué ser así, no todas las mujeres del Magreb son iguales, ni tienen las mismas experiencias o vivencias.

Muchas personas creen que las mujeres del África occidental son pobres, sin cultura ni estudios y que viven en tribus.

Pero no siempre es así.

África es un continente muy grande y hay muchas diferencias entre los países que lo forman.

Las mujeres inmigrantes no somos todas iguales, cada una venimos de un país distinto con una cultura propia.

Pero todas queremos aprender y crear nuevas formas de relacionarnos y convivir.

Discriminar: Tratar peor a una persona por tener una discapacidad, ser de otro país o creer cosas diferentes.



4. Las mujeres inmigrantes y el proceso migratorio

El género es el conjunto de actitudes, **roles**, comportamientos y valores de los hombres y de las mujeres que hemos aprendido de la sociedad.

No depende de las diferencias biológicas entre hombres y mujeres.

Es una cuestión cultural.

Rol: Función que una persona desarrolla en un lugar o en una situación. Por ejemplo: Rol de hija, rol de amiga o rol de jefa.

La **socialización** es un proceso complejo.

Las experiencias que vivimos durante los primeros años de vida dependen de nuestras personas cercanas y esto va a afectar a nuestra forma de ser y comportarnos, es decir, a nuestra identidad.

Socialización: El proceso mediante el cual la persona adquiere los valores y las normas de comportamiento propios del grupo social al que pertenece para que sea posible su adaptación a ese grupo.

Cada cultura tiene una idea de cómo deber ser una mujer y un hombre. Esto para las mujeres inmigrantes es difícil y algunas veces nos cuesta encontrar sentido a la cultura del nuevo país en el que estamos.

Las mujeres inmigrantes podemos sentir que en España tenemos nuevas exigencias sobre la maternidad, las relaciones de pareja, el trabajo o la sexualidad.

Además, estar en un país distinto con una cultura distinta nos hace dudar de lo que aprendimos en nuestro país y quizá cambien nuestros deseos, creencias y sentimientos.



Podemos reaccionar de 2 formas:

- Rechazar nuestra cultura de origen, olvidar las costumbres y el pasado y no relacionarnos con personas de nuestro país. Esto tendrá consecuencias negativas para nuestra salud y tendremos ansiedad.
- Rechazar el cambio, la nueva sociedad y la cultura del país en el que vivimos y solo relacionarnos con personas de nuestro país de origen. Esto tendrá consecuencias negativas, por ejemplo, el aislamiento.

Lo más sano es mantener nuestras tradiciones y nuestra cultura y adaptarnos al lugar en el que vivimos.

Pero sabemos que es complicado y que nos van a afectar muchas cosas, por ejemplo, si tenemos amigas o familiares cerca, si hablamos el mismo idioma o no o si hemos dejado a nuestros hijos e hijas en nuestro país de origen.





5. Representaciones y vivencias de la salud

Piensa que nuestra salud es importante
y no dejes tus propios cuidados para otro momento.

Las mujeres inmigrantes podemos sentir
mucho presión y estrés por nuestra situación económica o laboral,
por dejar nuestro país y nuestra familia

Debes conocer los recursos para tu propio cuidado,
por ejemplo, los centros de salud
o las asociaciones de mujeres.





6. El malestar de las mujeres inmigrantes

Las situaciones que vivimos cada día pueden ser un **factor de riesgo** para nuestra salud.

Sentir malestar va a depender de nuestras condiciones sociales, por ejemplo, no tener trabajo o vivienda, o que nos exijan demasiado en el trabajo. Pero también nos va a afectar nuestra cultura y lo que hemos aprendido desde pequeñas sobre lo que la sociedad espera de los hombres y de las mujeres. La sociedad espera que las mujeres seamos obedientes, cariñosas y sensibles. Pero si no somos así, podemos sentirnos mal.

Algunas veces, vamos al centro de salud porque sentimos molestias, por ejemplo, dolores de cabeza, de barriga o musculares. Pero no hay una causa clara. Esto ocurre porque nuestro cuerpo está mostrando malestar de alguna manera porque sentimos estrés o ansiedad.

Un factor de riesgo: Es cualquier elemento que aumenta la posibilidad de desarrollar una enfermedad.





Las pérdidas y los cambios no resueltos.

La inmigración es una crisis en nuestra vida porque perdemos cosas importantes para nosotras, por ejemplo, nuestra casa, nuestras amigas o el tiempo del país al que emigramos.

Pero lo que más nos afecta es la separación de nuestra familia.

Aceptar lo que dejamos atrás y que empezamos una nueva etapa no es fácil. Podemos sentir ira con nosotras y con el mundo, por ejemplo, porque dejamos muchas veces a nuestros hijos e hijas con nuestras madres.

Algunas mujeres no somos capaces de aceptar los cambios y sentimos mucha tristeza. Otras mujeres aceptamos la situación. Pero todas podemos sentir tristeza, soledad y problemas para dormir que afectan a nuestra salud.





Trabajo

El trabajo al que accedemos las mujeres inmigrantes es el servicio doméstico, por ejemplo, limpieza y cuidado de niños, niñas y personas mayores. Este trabajo no está bien pagado ni valorado y casi siempre trabajamos sin contrato.

En esta situación podemos sentir ansiedad porque no tenemos un trabajo fijo y un contrato laboral.

Muchas mujeres que llegamos al país con estudios no tenemos **permiso de trabajo** o **permiso de residencia**. Esto es un problema porque no conseguimos trabajos con mejores sueldos y mejor valorados por la sociedad.

Las mujeres inmigrantes que tenemos a nuestros hijos e hijas con nosotras vivimos una situación muy complicada porque el trabajo del servicio doméstico es agotador y los horarios de trabajo son muy largos.

Nos sentimos culpables por no pasar más tiempo con nuestra familia.

Permiso de trabajo: Una autorización que da el gobierno a las personas extranjeras que cumplen ciertas condiciones para poder trabajar en España.

Permiso de residencia: Una autorización que da el gobierno a las personas extranjeras para vivir de forma legal en España.





Relaciones afectivas y de pareja

Cuando emigramos con nuestra pareja
la relación puede cambiar al llegar al nuevo país.
Quizá antes nosotras no trabajábamos y ahora sí.
Esta situación puede producir tensiones en la pareja
porque el hombre cree que ya no le respetamos.
Como consecuencia
puede empezar a beber alcohol o tratarnos mal.
El miedo puede afectar a nuestra salud.





7. Nuestro cuerpo

Sexualidad

Cada cultura tiene sus propias creencias sobre la sexualidad de los hombres y las mujeres.

En España durante mucho tiempo la sexualidad de las mujeres estaba relacionada solo con tener hijos, no con el placer sexual en las relaciones.

La sociedad creía que los hombres tenían unas necesidades sexuales que las mujeres debíamos satisfacer.

Pero hoy en día, gracias a la lucha de las mujeres esta situación ha cambiado.

Para algunas de nosotras, en función del país de donde venimos, la cultura sobre la sexualidad de las mujeres puede llamarnos la atención o no.

En cualquier caso, debemos cuidar nuestra salud, usar métodos anticonceptivos si no queremos quedarnos embarazadas y disfrutar de nuestra sexualidad.





Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son los métodos que se usan para prevenir el embarazo.

Algunas culturas y religiones no están de acuerdo con el uso de métodos anticonceptivos, por ejemplo, el preservativo masculino.

Algunos hombres no quieren utilizar el preservativo porque dicen que sienten menos placer.

Como consecuencia, algunas mujeres hemos renunciado a utilizar métodos anticonceptivos seguros y usamos otros métodos que ponen en riesgo nuestra salud.

Las consecuencias son graves porque podemos quedarnos embarazadas o contagiarnos de una enfermedad de transmisión sexual.

Hay métodos anticonceptivos masculinos como el preservativo masculino o la **vasectomía**.

Y hay métodos anticonceptivos femeninos como la píldora, el diu o sterilet, el diafragma o la **ligadura de trompas**.

Es muy importante que elijas un método anticonceptivo para ti.

Vasectomía:
Operación realizada a los hombres para evitar embarazos.

Ligadura de trompas:
Operación realizada a la mujer para evitar embarazos.





Si pese a todo te quedas embarazada hay una píldora para estas situaciones de emergencia. Pero debido a la falta de programas de educación sexual para nosotras hay muchas mujeres que no la conocen. Puedes informarte en las direcciones y asociaciones que hay al final de esta guía.

Maternidad

En función de nuestro país de origen nos puede sorprender cómo es la maternidad en España porque las mujeres deciden ser madre a partir de los 30 años y además deciden trabajar.

La maternidad es muy bonita pero la crianza de los hijos e hijas es difícil.



Si decides ser madre, debes tener unos cuidados especiales durante el embarazo. Vete al médico porque tienes derecho a la asistencia sanitaria durante el embarazo, el parto y después del parto.



Si tienes problemas con el idioma pide a una persona de tu confianza que te acompañe al médico para ayudarte o solicita un **intérprete**.

Pregunta a los profesionales sanitarios todas las dudas que tengas.

Intérprete: Persona que traduce oralmente a una lengua lo que dice una persona en otra lengua.





8. Violencia contra las mujeres

La violencia contra las mujeres es el resultado de la relación de desigualdad entre hombres y mujeres.

De esta forma, los hombres dominan y controlan a las mujeres.

Las mujeres podemos sufrir violencia dentro de la pareja, pero también con otros hombres, por ejemplo, jefes, familiares o desconocidos.

Las mujeres inmigrantes tenemos más posibilidades de sufrir violencia por muchos motivos, por ejemplo:

- No conocemos nuestros derechos.
- Nos sentimos solas.
- Estamos en el país, pero no tenemos permiso de trabajo o de residencia.
- No conocemos los **recursos sociales**.
- No tenemos personas de apoyo.

Los hombres han aprendido desde pequeños a expresar su frustración y a resolver las dificultades a través de la agresividad. Las mujeres hemos aprendido a ser obedientes y a aceptar las normas que nos imponían los hombres, por ejemplo, padre, hermano o marido.

Recursos sociales: Son ayudas económicas, personales o de otro tipo, que sirven para cubrir las necesidades de las personas o grupos más desfavorecidos. Por ejemplo, comedores sociales o pensiones.



El maltrato es la violencia física, psicológica o sexual del hombre hacia la mujer para dominarla y controlarla. La violencia empieza poco a poco, sin que te des cuenta. Al principio aparecen, por ejemplo, los celos, los desprecios y los insultos.

Los malos tratos pueden ser:

- Psicológicos.

Los malos tratos psicológicos son todos los actos que hacen sentir mal a la mujer y dañan su autoestima, por ejemplo: amenazas, insultos, humillaciones, control sobre dónde está y con quién.

- Físicos.

Los malos tratos físicos son todos los actos que producen daño en el cuerpo de la mujer, por ejemplo: bofetadas, golpes, quemaduras, palizas o puñetazos.

- Sexuales.

Los malos tratos sexuales son todos los actos que obligan a una mujer a tener relaciones sexuales cuando no quiere. Cuando hay penetración es una violación.





Algunas mujeres que no tenemos permiso de residencia en España sufrimos malos tratos pero no lo denunciemos porque tenemos miedo a que nos echen del país. Además, las mujeres que procedemos de países donde está prohibido el divorcio, sufrimos mucho cuando dejamos a nuestros maridos porque nuestras amistades y nuestra familia nos rechazan o nos echan la culpa.

Si has sufrido malos tratos pide ayuda y vete, por ejemplo, a un centro especializado de atención a mujeres maltratadas, a servicios sociales o al centro de salud.



La prostitución

Un problema al que nos enfrentamos las mujeres inmigrantes es la prostitución.

Algunas veces, las mafias nos obligan a prostituirnos.

Las mafias son organizaciones criminales.

Otras veces, necesitamos ganar dinero rápido y nos prostituimos.



Esto tiene graves consecuencias para la salud de las mujeres porque tenemos más probabilidad de sufrir agresiones o violaciones, de contagiarnos de enfermedades de transmisión sexual y de vivir marginadas o aislada de la sociedad. Debemos conocer los riesgos que estamos viviendo.

Pide ayuda siempre que lo necesites, utiliza preservativo y busca una salida.

Mutilación genital

Muchas mujeres inmigrantes de África hemos sufrido mutilación genital.

La mutilación genital es un tipo de violencia contra las mujeres que consiste en el corte total o parcial de los genitales externos de la mujer u otras lesiones con fines no médicos.

Las consecuencias para las mujeres son, por ejemplo, infecciones, la muerte, dolor durante las relaciones sexuales o complicaciones en el parto.

La mutilación está prohibida en España.



9. Cuidar nuestra salud

Para cuidar nuestra salud

debemos tener en cuenta una serie de cuestiones:

- Ve al médico de forma habitual para hacerte revisiones.
No esperes a estar enferma.
- Haz actividades que te gusten para sentirte mejor, por ejemplo, escucha música, baila, lee un libro o queda con tus amistades.
- Descansa y cuida la alimentación.
- Expresa tus sentimientos, por ejemplo, con tus amigas.
- Infórmate de tus derechos en fundaciones o asociaciones.
- Busca grupos de mujeres donde compartir tus experiencias.
- Tener relaciones de pareja está bien, pero lo primero es que te quieras y te cuides a ti misma.
- Piensa en el futuro y cambia las cosas del presente que no te gustan.





10. Las asociaciones

Las asociaciones de mujeres nos pueden ayudar a tener una red de apoyo. Hay distintos tipos de asociaciones:

En algunas asociaciones mujeres del mismo país de origen se reúnen para mantener el contacto con su idioma, sus costumbres y sus tradiciones.

También hay asociaciones donde se reúnen las mujeres de distintos países.

Además, muchos de estos grupos hacen actividades culturales y tienen especialistas en psicología.

En estos grupos te sentirás acompañada y mejorarás tu autoestima.

Compartir tus experiencias con otras mujeres que también han emigrado te ayuda a superar tus problemas.

No es fácil dejar atrás a nuestra familia y a nuestro país y empezar una nueva vida.





11. Los servicios de salud

Las mujeres tenemos dificultades para acceder al sistema sanitario. Por ejemplo, muchas mujeres inmigrantes no conocemos nuestros derechos, no tenemos la tarjeta sanitaria, no estamos **empadronadas** en ningún sitio o nuestro horario de trabajo es tan largo que no tenemos tiempo.

También tenemos problemas con el idioma y falta de recursos económicos para pagar los tratamientos médicos.

Además, el sistema sanitario no está adaptado para atender a mujeres con necesidades especiales o de otras culturas.

Pero nosotras debemos cuidar nuestra salud e ir al médico porque es nuestro derecho.

En España puedes ir al médico siempre que lo necesites y no solo cuando te pasa algo grave.

Empadrónate en el ayuntamiento del lugar donde vives y solicita la tarjeta sanitaria.

Si no estás empadronada, pero necesitas atención médica, vete al servicio de urgencias.

Empadronarse:

Apuntarse en el Padrón municipal, que es el registro administrativo donde aparecen todos los vecinos que viven o residen habitualmente en ese municipio.



El sistema sanitario debe:

- Darnos una atención adecuada.
- Adaptar la información a nuestras necesidades.
- Dar formación al personal sanitario sobre cómo comunicarse mejor con nosotras.
- Adaptarse a una población inmigrante que no conoce la cultura de España,





12. Recursos

Si necesitáis ayuda podéis acudir a:

❖ Recursos Generales

✓ Asociación de Mujeres de Opañel, AMO

- Madrid



Dirección: Plaza de Cantoria, 2, Bajo, C.P. 28019



Teléfono: 914729540 // 914728378



Correo Electrónico: amo@amo.org.es



Web: <http://amo.org.es>

- Ciudad Real



Dirección: Calle Montesa, 5, 1ºC, C.P. 13001



Teléfono: 926 27 00 87



Correo Electrónico: amoclm@amo.org.es



Web: <http://amo.org.es>

✓ Asociación Por Ti Mujer

- Valencia



Dirección: Alfonso de Córdoba, 12, Bajo, C.P. 46010 Valencia



Teléfono: 963476774



Correo Electrónico: asociación.portimujer@gmail.com



Web: <http://asociacionportimujer.org>



✓ **Asociación Rumiñahui,**

Defensa de los derechos de las personas migrantes

- Madrid



Dirección: Calle Carolina Coronado, 28, C.P. 28017



Teléfono: 915301535



Correo Electrónico: ruminahui@ruminahi.org



Web: <http://ruminahui.org/>

- Murcia



Dirección: Calle Urano 6, Colonia San Esteban, C.P. 30010



Teléfono: 968223696 // 606282233



Correo Electrónico: ruminahui@ruminahi.org



Web: <http://ruminahui.org/>

- Valencia



Dirección: Calle Marcelino Giner 9, Bajo Izquierda, C.P. 46020



Teléfono: 960703752 // 667676104



Correo Electrónico: ruminahui@ruminahi.org



Web: <http://ruminahui.org/>

✓ **Comisión Española de Ayuda al Refugiado, CEAR.**

- Madrid: Sede Central



Dirección: Avenida General Perón 32, 2º Derecha C.P. 28020



Teléfono: 915980535 // 915980592 // 915972361



Correo Electrónico: colabora@cear.es



Web: <http://cear.es>



- Andalucía



Dirección Málaga: Avenida de Fátima 3, C.P. 29009



Teléfono: 951561071



Dirección Sevilla: Avenida Hytasa 10, 2º Edificio Tigesa C.P. 41006



Teléfono: 954236564



Dirección Cádiz: Calle Nueva 2 Duplicado, 3º, C.P. 11005



Teléfono: 856561384

- Canarias



Dirección Las Palmas de Gran Canaria: Avenida de Escaleritas 66,
C.P. 35011



Teléfono: 928297271



Correo Electrónico: cear.canarias@cear.es



Dirección Santa Cruz de Tenerife: Calle Olmedo Seris 108, 2º D,
C.P. 38003



Teléfono: 822112009

- Catalunya, Barcelona



Dirección: Calle Junta de Comerc 26 C.P. 08001



Teléfono: 933012539



Correo Electrónico: infocear.catalunya@cear.es

- Euskadi, Bilbao



Dirección: Calle Baiona 1-3 C.P. 48012



Teléfono: 944248844



Correo Electrónico: atención.bilbao@cear.es ;

atención.cearvitoria@cear.es ; atención.ceardonostia@cear.es



- Comunidad Valenciana, Valencia



Dirección: Calle Francisco Moreno Usedo 21, Bajo, C.P. 46018



Teléfono: 963162477



Correo Electrónico: cearpv@cear.es



Web: <http://cearpv.org>

✓ Cruz Roja Española



Dirección: Áreas en todas las Comunidades Autónomas, Ver Web



Teléfono: 900221122



Correo Electrónico: informa@cruzroja.es



Web: <http://www2.cruzroja.es>



Mapa de los Centros de la Cruz Roja:

<http://jav.cruzroja.es/appjv/MapaAsambleas/mapaCentros.do>

✓ Dirección General de Migraciones

- Madrid



Dirección: Calle Jose Abascal 39, Planta Baja C.P. 28003



Teléfono: 913637000



Web: <https://www.inclusion.gob.es/organizacion/se-migraciones/dg-migraciones>

✓ Dirección General para la Igualdad de Trato y Diversidad Étnico Racial

- Madrid

Dirección: Calle Alcalá 37 C.P. 28014, Ministerio de Igualdad



Web de contacto: <https://www.igualdad.gob.es/Paginas/contactar.aspx>



✓ **Federación SOS Racismo**

- Madrid



Dirección: Calle Lavapies 13 C.P. 28012



Teléfono: 915592906



Correo Electrónico: info@sosracismomadrid.es

- Barcelona



Dirección: Rambla de Santa Mónica 10 C.P. 08002



Teléfono: 933010597



Correo Electrónico: sosracisme@sosracisme.org



Web: <https://sosracismo.eu>



Mapa de las distintas secciones por comunidades autónomas:

<https://sosracismo.eu/encuentranos/>

✓ **Instituto de las Mujeres**

- Madrid



Dirección: Calle Pechuan 1, C.P.28002



Teléfono: 914528500



Correo Electrónico: inmujer@inmujeres.es



Web: <https://www.inmujeres.gob.es>

✓ **Médicos del Mundo, Sedes en varias Comunidades Autónomas**

- Madrid



Dirección: Calle Conde de Vilches 15 C.P. 28028



Teléfono: 915436033



Correo Electrónico: administración.madrid@medicosdelmundo.org



Web: <http://medicosdelmundo.org>



Mapa de sedes en Comunidades Autónomas:

<https://www.medicosdelmundo.org/quienes-somos/nuestras-sedes>



- ✓ Red ACOGE, Federación de 20 organizaciones para promover y defender derechos de las personas migrantes y refugiadas

- Madrid



Dirección: Calle Cea Bermúdez 43, 3ºB C.P. 28003



Teléfono: 915633779



Correo Electrónico: acoge@redacoge.org



Web: <http://redacoge.org>

❖ Recursos de acceso a la sanidad universal

- ✓ **Programa Salud Entre Mujeres – Salud Entre Culturas – Unidad de Medicina Tropical del Hospital Ramón y Cajal**

- Madrid



Dirección: Calle San Modesto sin número, Hospital Ramón y Cajal
C.P. 28934



Teléfono: 722140142



Correo Electrónico: info@saludentreculturas.es



Web: <https://www.saludentreculturas.es/que-hacemos/salud-entre-mujeres/>

- ✓ **Acceso a sanidad para personas Inmigrantes – Redes de acompañamiento de la Plataforma Yo Sí Sanidad Universal**

- Canarias

→ **Asociación sociocultural Entre Mares**



Dirección: Avenida de la Constitución 5 C.P. 35600 Puerto del Rosario, Las Palmas.



Teléfono: 928530160 // 631292172



Correo Electrónico: entremarescultural@gmail.com



Web: <http://entre-mares.org>



- Cantabria
 - **Ciudadanía contra la Exclusión Sanitaria**
 -  Teléfono: 617905206
 -  Correo Electrónico: noexclusionsanitaria@gmail.com
 -  Web: <http://ciudadaniacontraaexclusionsanitaria.blogspot.com>

- Castilla La Mancha
 - **Médicos del Mundo Castilla La Mancha**
 -  Dirección: Plaza Santa Bárbara 3, C.P. 45006 Toledo
 -  Teléfono: 925222312
 -  Correo Electrónico: castillalamancha@medicosdelmundo.org

- Castilla Y León
 - **Médicos del Mundo Castilla y León**
 -  Dirección: Calle Mariano José de Larra 42, Bajo Local 1
C.P. 47013
 -  Teléfono: 983583463 // 689700213
 -  Correo Electrónico: castillayleon@medicosdelmundo.org

- Catalunya
 - **Plataforma per una atenció sanitària universal a Catalunya PASUCAT, Jo Si, Sanitat Universal**
 -  Teléfono: 632159165
 -  Correo Electrónico: lapasucat@gmail.com ;
josi.sanitatuniversal@gmail.com
 -  Web: <http://lapasucat.blogspot.com/> ;
<http://josisanitatuniversal.cat/>



- Galicia
 - **Ecos Do Sur**
 -  Dirección: Avenida Fisterra 109, Bajo, C.P. 15004 A Coruña
 -  Teléfono: 881965692
 -  Correo Electrónico: consultas@ecosdosur.org

 - **Ecos Do Sur Delegación de Madrid**
 -  Dirección: Avenida de Asturias 45, Bajo, Espacio Geranios C.P. 28029 Madrid
 -  Teléfono: 698123520
 -  Correo Electrónico: madrid@ecosdosur.org
 -  Web: <http://ecosdosur.org>

- La Rioja
 - **Rioja Acoge, Red Acoge**
 -  Dirección: Calle La Brava 16, Bajo C.P. 26001 Logroño
 -  Teléfono: 941263115
 -  Correo Electrónico: rioja.acoge@redacoge.org ;
rioja.nodiscriminacion@redacoge.org
 -  Web: <http://riojaacoge.org>

- Madrid
 - **Asamblea General Yo Sí Sanidad Universal**
 -  Correo Electrónico: yosi.sanidaduniversal@gmail.com

 - **Red Interlavapiés**
 -  Correo electrónico: pepalavapies@yahoo.es ;
maiteza2002@yahoo.es

 - **Yo Sí Grupo Sierra Norte**
 -  Correo electrónico: yosicompasierranorte@gmail.com
 -  Web: <https://yosisanidaduniversal.net/contacto>



❖ Recursos específicos

✓ **Asociación Servicio Doméstico Activo SEDOAC y Centro de Empoderamiento de las Trabajadoras del Hogar y Cuidados CETHYC**

- Madrid



Dirección: Calle del Doctor Tolosa Latour 23 C.P. 28041



Teléfono: 913603034 // 689794276



Correo Electrónico: sedoactivo@gmail.com



Web: <http://sedoac.org/>

✓ **Asociación de Trabajadoras de Hogar Etxeko Langileen Elkartea**

- Bilbao



Dirección: Calle Pelota, 3, bajo, C.P. 48005



Teléfono: 648 14 94 07



Correo electrónico: athbizkaia@gmail.com



Web: <https://ath-ele.com/es/>

✓ **(N)O.M.A,D.A.S Oficina de Migración y Atención a la Diversidad Afectivo Sexual**

- Valencia



Dirección: Calle Rodríguez de Cepeda, 15, bajo, C.P. 46021



Teléfono: 612 40 18 46



Correo electrónico: oficina.nomadasvlc@gmail.com



Web: <https://oficinanomadasvalencia.wordpress.com/>



✓ **Sindicato de Trabajadoras del Hogar y los Cuidados SINTRAHOCU**

- Para toda España



Teléfono: 613 62 26 65



Correo electrónico: sintrahocu@gmail.com



Web: <https://sintrahocu.org/>

✓ **Sindihogar – Sindillar**

- Para toda España



Correo electrónico: sindihogar@hotmail.es ; info@sindihogar.org



Web: <https://sindillar.org/>