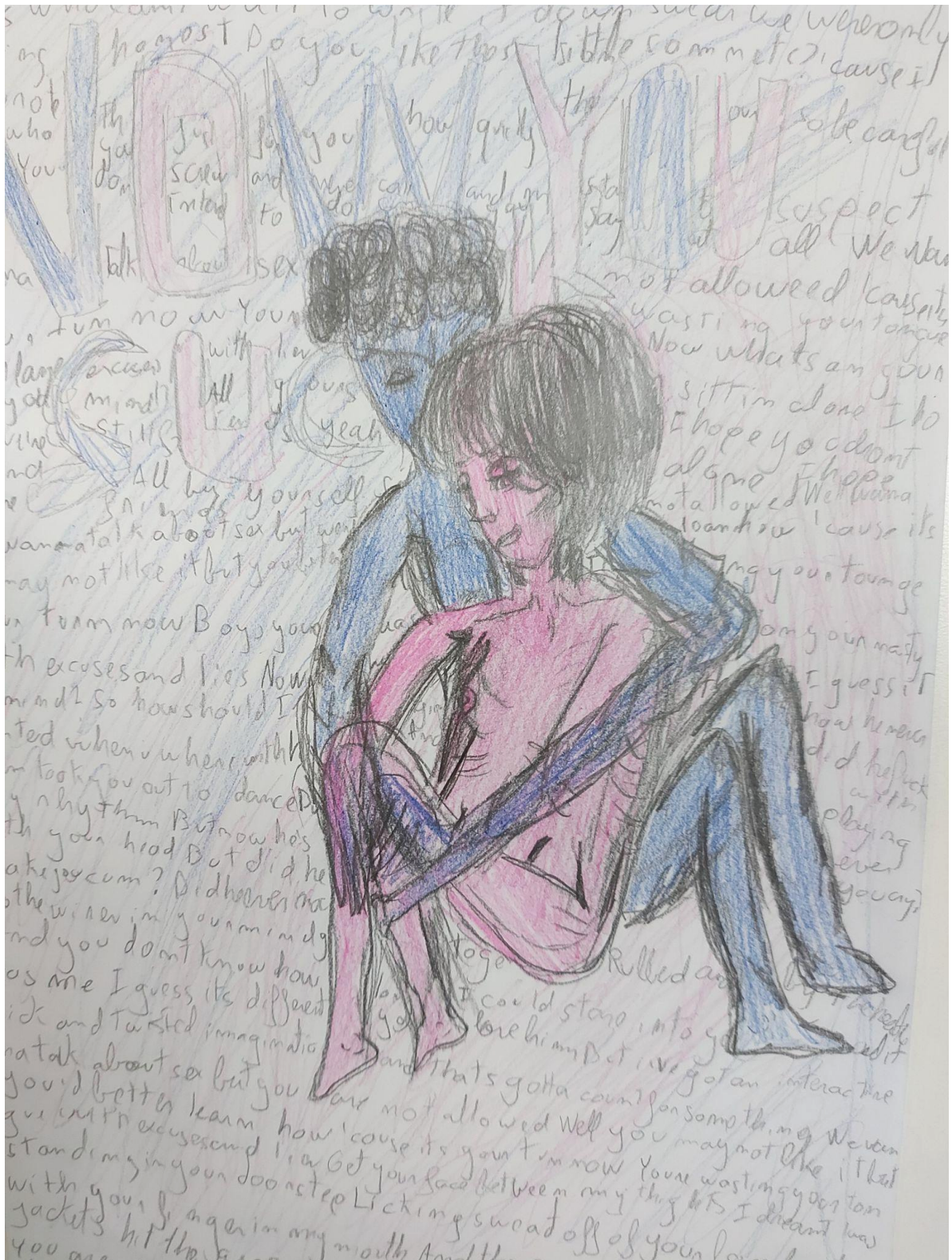


# SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA



Autora; L.I

Des de l'aula de la URPI volem col·laborar amb la Marató de TV3 i hem pensat fer un **llibre de butxaca** per plasmar tot allò que volem saber sobre la salut sexual i reproductiva i tot allò que ens interessa i que hem investigat i llegit. Per cada llibre es poden aportar 5 euros de manera voluntària, que, aniran íntegrament a la recaptació de la Marató de TV3 2023.

## **Introducció; QUÈ ÉS LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA?**

Informació extreta de la pàg web de la Marató 2023

[Salut sexual i reproductiva - La Marató 2023 \(ccma.cat\)](http://salutsexualireproductiva-LaMarató2023.ccma.cat)

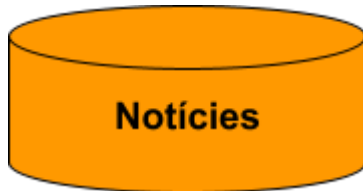
Serà la primera vegada que La Marató es dedica a aquesta temàtica, que, segons els professionals de la salut, engloba el **conjunt de patologies que afecten més la població, en tots els aspectes de la vida i al llarg de tota la vida**. Són malalties que tenen una **prevalença** (proporció de persones afectades en una població i moments concrets) de **3 milions de persones a Catalunya**, i una **incidència** (nombre de casos nous que apareixen en una població i moment determinats) que s'estima en **210.905 nous casos cada any**. Aquestes són xifres significativament elevades que, a més, representen un cost sanitari considerable per al sistema de la salut, situat en el 12,2%. En l'àmbit de la recerca, els equips d'investigació en salut sexual i reproductiva signen el 9% de les publicacions científiques catalanes, que els posicionen en la mitjana mundial.

Els professionals experts en SSIR destaquen que les malalties relacionades amb la **sexualitat** i la **reproducció** són molt **poc conegudes**, especialment entre el **jovent**. En aquesta edició es veuran reflectides les patologies i complicacions relacionades amb l'**aparell reproductor**, la **medicina reproductiva**, i les vinculades a l'**embaràs i el part**, entre d'altres. Alguns exemples d'aquestes malalties i problemes, que afecten greument la qualitat de vida de les persones, especialment de les dones, són la **preeclampsia** (afecció greu que es caracteritza per l'aparició d'hipertensió arterial i de proteïnes a l'orina durant l'embaràs), l'**endometriosi** (malaltia crònica en la qual l'endometri, que és el teixit que recobreix l'úter, creix i s'implanta fora de la cavitat original), les **infeccions de transmissió sexual**, el **dolor pelvià** i el **vaginisme** (dolor genital causat per una contracció involuntària de la musculatura que envolta l'entrada de la vagina), els problemes associats a la **menstruació** i a l'etapa de la **menopausa**, la **prematunitat**, les **disfuncions sexuals**, les **disfuncions del sòl pelvià**, com ara el **prolapse** (caiguda de l'úter per la debilitat dels teixits que l'envolten), les **incontinències urinària i anal**, l'**esterilitat**, la **infertilitat**, la **gestació**, els **problemes en el part** i els **càncers** de mama, de coll d'úter o de pròstata.

La Marató d'enguany vol posar especial atenció en la necessitat de contemplar la **perspectiva de gènere** en tots els àmbits de la medicina i de la recerca. En concret, la capacitat de la recerca sobre sexualitat i reproducció incidirà en àmbits tan necessaris com la **prevenció**, el **diagnòstic** i el **tractament** d'aquestes malalties en la ciutadania, posant especial atenció en les **dones**, el **col·lectiu més afectat**, amb eines avançades com la **intel·ligència artificial** o la **telemedicina**, en totes les especialitats implicades i per mitjà de totes les àrees de la recerca. En aquest sentit, es continuarà vetllant perquè la investigació representi l'**equilibri poblacional** necessari per a la millora de l'esperança i la qualitat de vida de totes les persones.

La **sensibilització sobre la prevenció** en l'àmbit de la salut sexual i reproductiva és cabdal. Per això, La Marató conscienciarà i informarà el **jovent**, especialment les noies, sobre el fet que la SSIR té un efecte profund al llarg de tota la vida. D'altra banda, segons els experts i les expertes, molts problemes que afecten les dones, per la seva especificitat biològica, s'han invisibilitzat o s'han tingut poc en compte al llarg dels segles. Enguany, La Marató vol contribuir a revertir aquesta situació.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la salut sexual és un estat de benestar físic, mental i social en relació amb la sexualitat. Requereix un enfocament positiu i respectuós de la sexualitat i de les relacions sexuals, lliures de tota coacció, discriminació i violència. Per la seva banda, la salut reproductiva es defineix com la capacitat de reproduir-se i la llibertat d'adoptar decisions informades, lliures i responsables. Per tant, la SSIR explora la salut del sistema reproductiu i sexual de les persones durant totes les etapes de la seva vida, respectant el dret a un cos sa.



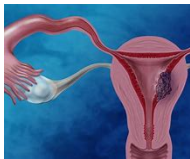
Hem buscat **notícies i reportatges** de la vida real que parlen de la salut sexual i reproductiva i hem trobat les següents;

<https://www.ccma.cat/3cat/les-infeccions-de-transmissio-sexual-its-a-europa-se-situen-en-maxims-historics-des-del-2019/video/6248339/>



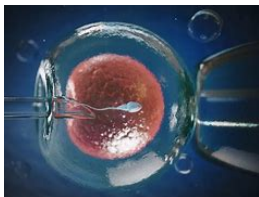
Les infeccions de transmissió sexual (ITS) a Europa se situen en màxims històrics des del 2019, segons un estudi de diversos experts publicada a la revista The Lancet i que parla del molts casos de malalties com la sífilis, la clamídia, la gonorrea o el VIH. La Marató del de la Salut Sexual i Reproductiva és més necessari que mai.

<https://www.ccma.cat/3cat/lendometriosi-una-malaltia-dolorosa-i-infradiagnosticada/video/6252449/>



A l'espai de La Marató, parlem de l'endometriosi, una malaltia que provoca molt dolor durant la regla i altres molèsties. L'endometriosi és una malaltia inflamatòria que afecta entre el 10 i el 15% de nenes i dones en edat fèrtil.

<https://www.ccma.cat/3cat/la-diana-ha-nascut-en-una-familia-excepcional/video/6249324/>



Els seus progenitors són trans i han hagut de recórrer a la fecundació in vitro per poder ser pares. Des de l'any 1996, la llei els va incloure per fer aquests tractaments a la sanitat pública.

La salut sexual i reproductiva és un estat de benestar físic, mental i social en relació amb la sexualitat i la reproducció. Un benestar que va més enllà de l'absència de malalties i la capacitat de reproduir-se, i que implica la llibertat, el respecte màxim en tots els sentits, inclosa l'expressió de gènere, la responsabilitat i la informació.

La salut sexual i reproductiva també engloba el conjunt de patologies que afecta més la població, en tots els aspectes i al llarg de tota la vida.

A Catalunya s'estima que hi ha 3 milions de persones afectades i 211.000 casos nous cada any, sobretot dones i joves.

**Ho sabies?**

**PATOLOGIES  
GINECOLÒGIQUES I  
ANDROLÒGIQUES**

**Què en  
sabem?**

*Són les malalties i complicacions relacionades amb el sistema reproductor femení i masculí, com ara l'endometriosi (creixement de cèl·lules de l'endometri fora de l'úter i que pot provocar, entre d'altres, infertilitat i dolor pelvià); disfuncions del sòl pelvià, com ara el prolapse (caiguda de l'úter per debilitat dels teixits que l'envolten) i la malaltia pelviana inflamatòria; els problemes associats a la menstruació i a l'etapa de la menopausa; incontinències urinària i fecal i disfuncions sexuals, en aquests darrers casos, tant en homes com en dones. Els càncers d'alguns òrgans reproductors, com el de mama, el de coll d'úter o el de vagina, es troben entre els més estesos en la població femenina. Avui sabem que el virus del papil·loma humà és una de les primeres causes d'aquests tipus de càncer i, per tant, la seva vacuna és una gran eina de prevenció. El càncer de pròstata és el més comú entre els homes a Catalunya: 1 de cada 6 podria arribar a desenvolupar-lo.*

**l'esterilitat  
masculina i  
femenina**

*La medicina reproductiva investiga l'esterilitat masculina i femenina (la impossibilitat de fecundació) i la infertilitat (la incapacitat de dur a terme la gestació, malgrat la fecundació). Tant l'una com l'altra poden tenir moltes causes, i alhora diferents tractaments, com la fecundació in vitro o la inseminació intrauterina.*

**Un 30% de la infertilitat s'explica pel "factor masculí"**

**Un 30% pel "factor femení"**

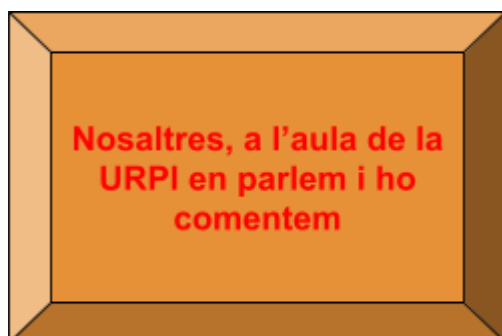
**Un 30% és combinada entre els dos**

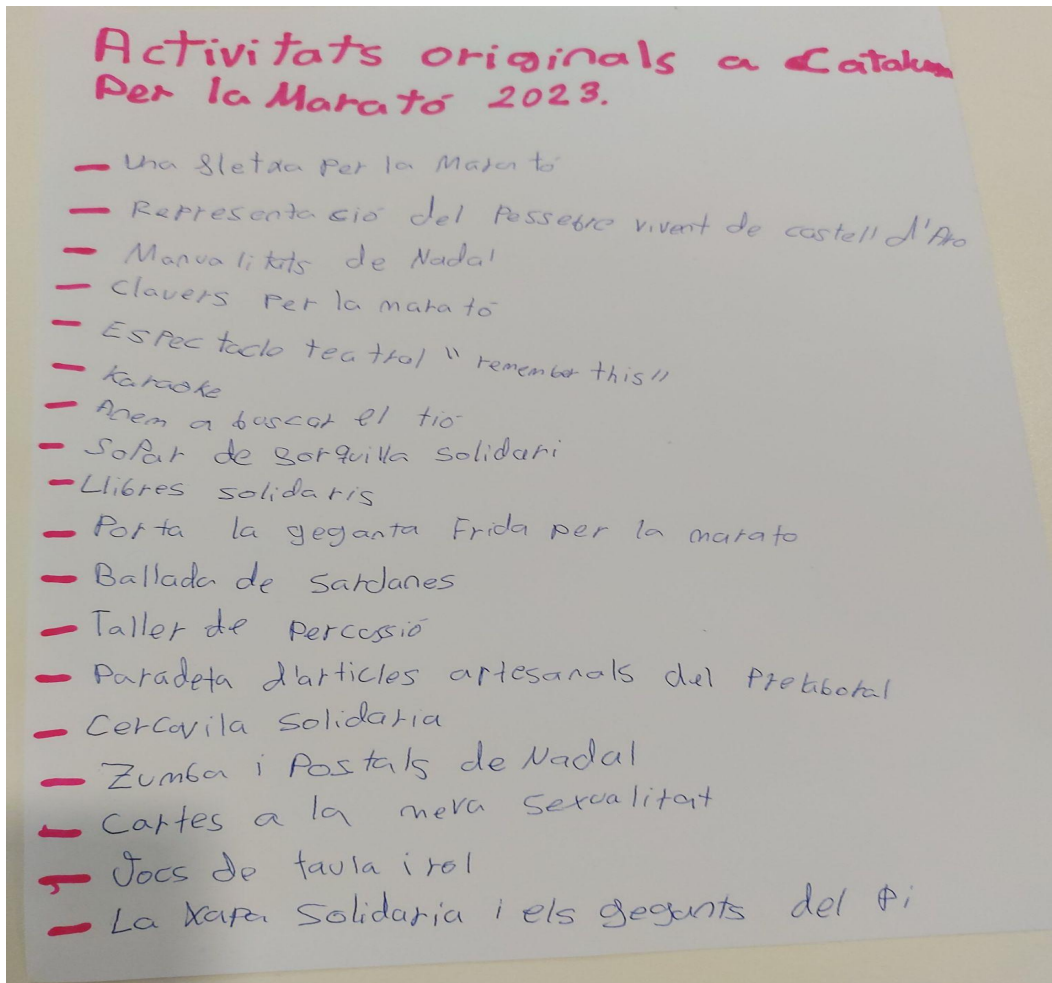
**I del 10% restant se'n desconeix la causa**



Moltes malalties i problemes poden aparèixer durant l'embaràs, el part i el postpart. Algunes de greus, com ara la preeclàmpsia (que causa hipertensió arterial i pèrdua de proteïnes per l'orina, amb risc per la vida de la mare i el nadó). Altres possibles complicacions són la diabetis gestacional o problemes de salut mental (depressió, ansietat, trastorn d'estrès posttraumàtic, dol perinatal i trastorn obsessiu compulsiu). Pel que fa als nadons, pot haver-hi problemes en alguns òrgans, un retard del creixement intrauterí, o també la prematuritat, és a dir, el naixement abans de la setmana 37 de gestació.

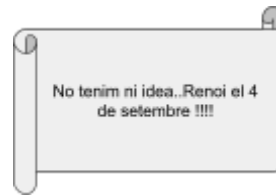
***Els tabús, la vergonya, els estigmes i la manca d'informació dificulten la visibilització i l'acceptació de moltes malalties i problemes, així com la normalització del dolor.***





Fet per la C.A

---

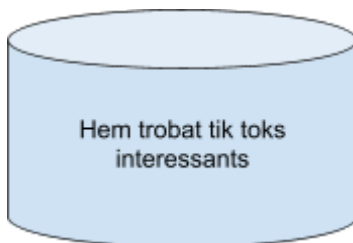


## SESSIONS DIVULGATIVES

Entre el 16 d'octubre i el 17 de desembre, professionals de la salut faran milers de sessions divulgatives per acostar els joves a la realitat mèdica i humana de la salut sexual i reproductiva i despertar el seu esperit solidari envers les persones afectades i

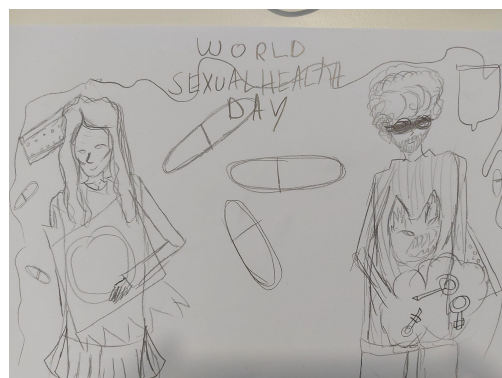
les seves famílies.

### Clips divulgatius a TikTok



<https://www.tiktok.com/@tv3cat/playlist/LaMarat%C3%B32023-7285250035791547169>

[https://www.tiktok.com/@som3cat/video/7284968977497902369?is\\_from\\_webapp=1&sender\\_device=pc](https://www.tiktok.com/@som3cat/video/7284968977497902369?is_from_webapp=1&sender_device=pc)



**Autora; M.T**

**ELS NOSTRES DIBUIXOS**

**Autora; L.I**

## ENTREVISTA (Data: 12 de desembre)

A UN PROFESSIONAL DE LA SALUT  
JOSE, TREBALLANT COM A TERAPEUTA OCUPACIONAL  
HOSPITAL SANT JOAN (URPI) DE REUS

### PREGUNTES

1. QUÈ EN SAPS DE MALALTIES DE REPRODUCCIÓ SEXUAL?
2. SAPS ALGUNA DISFUNCIÓ SEXUAL
3. EL SIDA I EL VIH ES POT PREVENIR?
4. EL VIH ÇE DIFERENT AL SIDA EN QUINS SENTITS?
5. QUANTES INFECCIONS ES PODEN TRANSMETRE SEXUALMENT?COM?
6. PODEM EVITAR-LES TOTES?
7. COM LES PODEM EVITAR?
8. LES INFECCIONS SÓN MOLT NORMALS EN LES RELACIONS?

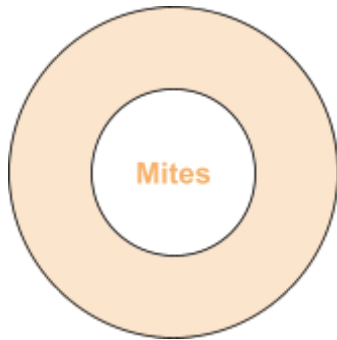
### RESPOSTES

1. ELL ES VA ESPEZIALITZAR EN SALUT SEXUAL
2. SI, DISFUNCIÓ ERÈCTIL, ETC..
3. A) AMB PRESERVATIU B) AMB PASTILLES
4. 7 INFECCIONS ES SAP (SON 11 SEGONS GENCAT)Jo he descobert 30
5. AMB ANALITIQES I MEDICAMENT CORRESPONENT
6. SI
7. AMB EDUCACIÓ SEXUAL
8. CREU QUE SI I PER AIXÒ S'HA DE CUIDAR UN MATEIX





La C.K ha volgut buscar informació i escriure sobre els MITES de la MENSTRUACIÓ. És un tema que l'interessa



## MITES SOBRE LA MENSTRUACIÓ

1. Durant la menstruació no pots quedar-te embarassada

És FALS. Els espermatozoides poden sobreviure en el cos de la persona un temps relativament llarg. Mai sabem si el cicle següent després de la menstruació serà regular: potser precisament durant aquest següent cicle l'ovulació, en lloc del dia 14, es produeix el dia 7, o fins i tot el dia 5 del cicle. Tot això vol dir que, tant en la teoria com en la pràctica, és possible que la dona estigui ovulant encara durant la regla o tan sols uns dies després i, per tant, podrà quedar-se embarassada.

2. Durant la regla no pots banyar-te a la piscina

És un mite! Durant la regla la dona no perd molta sang: solen ser uns 50-80 ml al llarg de 2-7 dies. És a dir, no més d'uns 20ml al dia.

3. Durant la regla no pots mantenir relacions sexuals

Fals!

4. Durant la regla no pots practicar esports

FALS. L'exercici físic millora el flux de la sang i pot alleujar dolors menstruals menors.

5. Els banyes calents durant la regla causen hemorràgies

Un altre mite. La calor té un efecte calmant i se sol sentir un gran alleujament dels dolors menstruals durant la regla.



#Avui tinc la regla

La C.A s'ha entretingut veient videos de testimonis de persones que han patit o pateixen alguna malaltia relacionada amb la salut sexual i reproductiva i ha volgut escriure el següent text;

# L'hiperèmesi gravídica

L'hiperèmesi gravídica es un trastorn que afecta a moltes dones quan estan embarassades, els hi provoca vòmits i no poden menjar, perden molt de pes i en molts casos no es diagnostica correctament i això sica en tisc l'embaràs.

El testimoni de la Maria Fernández Vidal una dona que ho va patir, diu que vomitava fins a nou vegades al dia i que va tenir el seu diagnostic gràcies a un personatge públic amb la mateixa simptomatologia. li van donar una medicació per tallar els vòmits que li donen a la gent que fa quimioteràpia però durant poc temps ja que no es aconsellable però com que en poc temps havia perdut 10-12kg haviende set alguna cosa.

La L.M s'ha interessat per **l'endometriosi**, arrel d'un llibre que va llegir que la protagonista patia aquesta malaltia. L'Ha volgut explicar en què consisteix.

**L'endometriosi**

**¿Que es?**  
És una malaltia crònica en la qual l'endometri, que és el teixit que recobreix l'úter, creix i s'implanta fora de la cavitat original. Acostuma a afectar el peritoneu pelvià (membrana que cobreix la cavitat abdominal), els ovaris, les trompes de Fallopí, i la resta de la regió pelviana, incloent-hi l'intestí, la bufeta i el recte.

**¿Com afecta al cos?**  
Aquest teixit desplaçat respon, com el de l'úter, a les hormones que produeixen els ovaris durant el cicle menstrual, és a dir, prolifera, es desprèn i es descama durant la menstruació. Aquesta descamació, que no pot ser extenionitzada del cos, produeix quists ovàrics, nòduls i adherències. Entre el 30% i el 50% de les dones que la pateixen són estèrils. Pot causar dolor, sangrada menstrual abundant i dificultar les relacions sexuals.

La L.M ha volgut fer una entrevista a un professional de la salut per saber el més important de l'**Endometriosis**

## Entrevista a un terapeuta sobre l'endometriosis

- Saps que es l'endometriosis?

R; És un dolor en la zona vaginal.

- Quins efectes hi té?

R; dolor a la menstruació, dificultats a quedar-se  
'embarassada...

- Saps el % de les dones que acaben sent estèrils? a causa de l'endometriosis?

R; 25% (1/4 dones)

Hospital San Joan de Reus  
URPI 14/12/2023

Entrevista feta per L.M  
(Alumna de la URPI)

La N.0 ha buscat informació sobre les infeccions de transmissió sexual i ens recomana un llibre;

## LES INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL:

Les ITS són un grup nombrós d'infeccions bacterianes o virals que afecten a tothom i que s'encomanen principalment per contacte sexual. Entre les més esteses hi ha la clamídia, el limfogranuloma veneri, l'herpes genital, les tricomonas, la gonocòccia, el VIH i la sífilis.

Moltes de les ITS no presenten símptomes visibles, per això és fonamental informar-se des de les ASSIR, fer-se proves per detectar-les i incidir en la seva prevenció, sobretot entre el jovent.

Aquí trobem una **guia** sobre les ITS

Un llibre que parla molt bé i es fàcil d'entendre per als més petits:

[ITS nou format mod.:Dents \(sidastudi.org\)](https://sidastudi.org)

Autora: ROS RAHOLA, Rosa

**TU GUÍA PARA ENTENDER LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) MÁS COMUNES**

ITS	¿QUÉ ONDA CON ESTAS ITS?	TRATAMIENTO
	<b>VAGINOSIS BACTERIANA</b> Es una infección de la vagina causada por un desequilibrio en las bacterias buenas y malas que viven allí. Se transmite por contacto sexual. Los síntomas incluyen flujo vaginal con olor fuerte y picazón. Se trata con antibióticos.	TRATAMIENTO CON ANTIBIÓTICOS
	<b>CLAMIDIA</b> Es una de las infecciones de transmisión sexual más comunes y afecta a las mujeres y los hombres. Se transmite por contacto sexual. Los síntomas incluyen dolor al orinar y flujo vaginal o peniano. Se trata con antibióticos.	TRATAMIENTO CON ANTIBIÓTICOS
	<b>VERRUGAS GENITALES</b> Son causadas por ciertos tipos de VPH. Se transmiten por contacto sexual. Los síntomas incluyen verrugas en la zona genital. Se trata con procedimientos de eliminación de verrugas.	Tratamiento con procedimientos de eliminación de verrugas.
	<b>GONORREA</b> Es una infección bacteriana que afecta a la uretra y puede causar problemas graves si no se trata. Se transmite por contacto sexual. Los síntomas incluyen flujo vaginal o peniano con pus. Se trata con antibióticos.	TRATAMIENTO CON ANTIBIÓTICOS
	<b>VIRUS HERPES SIMPLEX (VHS-1 y VHS-2)</b> Es un virus que causa herpes. Se transmite por contacto sexual. Los síntomas incluyen ampollas dolorosas. No tiene cura, pero se puede controlar con medicamentos.	Tratamiento con medicamentos antivirales.

**¡PROTEGETE A TI MISMO!** ESTAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL SE TRANSMITEN POR SEXO SIN PROTECCIÓN VAGINAL, ORAL O ANAL, O POR CONTACTO CON LA PIEL, PELLIZCOS CORPORALES O LLAGAS DE UNA PERSONA INFECTADA.



## El disc de la Marató

El disc és un element icònic de La Marató i, en aquesta edició, l'acompanyarà fent un recorregut per tot un seguit **d'emocions i experiències vitals** al voltant de la **sexualitat** i la **reproducció** tractades des del **respecte**, la **diversitat**, l'**empoderament** i la **llibertat**, entre molts altres valors.

**Hem escoltat algunes cançons del Disc de la Marató i hem votat les que més ens han agradat**

### TEMES I ARTISTES

1. Som persones/ Belén Aguilera
2. Una història a explicar/ Roger Padrós
3. Quan vas marxar/ Vanesa Martín **II**
4. Lambada / Arjau, Alba Careta i Laura West
5. Aigua / Chanel **II**
6. Summercat / The Tyets **III**
7. Nit Vuitantera / Vicco i Siderland **II**
8. Per què he plorat? / Figa Flawas i Ven'nus **II**
9. Mil batalles/ Eufòria (Alèxia, Carla, Carlos, Clàudia, Domènec, Elena, Emmi, Ethan, Hèctor, Jan, Jim, Natalia, Nei, Paula, Sofia, Tomàs) **II**
10. Si em deixes tu / Dani Fernández **II**
11. Felicitat / Al Bano **I**
12. Sense por / Paula Mattheus. **I**
13. Què és una dona / Vaya con Dios **I**
14. Una espurna al cel / Abril Pastor **II**
15. Valentes/ Andrés Suárez **I**
16. Va com va / Paula Koops i Marmi
- 17 No tinc paraules / Stay Homas **III**
- 18 . Cor fort/ Les que Faltaband i Lorena **I**
19. Llibertat/ Ignasi Terraza, Mònica Rodés Green, Sara Terraza, Janna Aran, Julen i Band Tokades **I**

Aquest **llibre de butxaca** serà un petit record per tots/es aquells/es que hem volgut tenir-lo i col.laborar d'alguna manera amb la **Marató** de TV3 sobre LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA

**Gràcies a l'alumnat de l'aula URPI Curs  
2023-24**

*(Desembre 2023)*