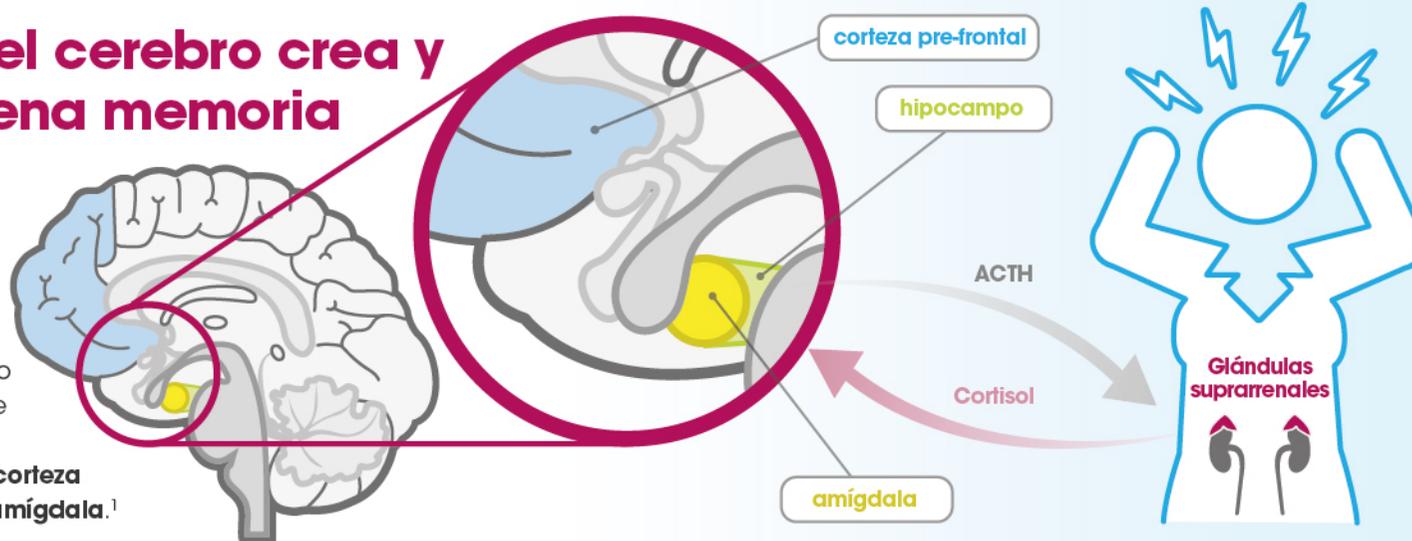


¿POR QUÉ SE NOS OLVIDA?

COMO LA MEMORIA SE VE AFECTADA EN MOMENTOS DE ESTRÉS

Cómo el cerebro crea y almacena memoria

Las principales regiones del cerebro vinculadas a la formación, almacenamiento y modulación de memoria son el **hipocampo**, la **corteza pre-frontal** y la **amígdala**.¹



¿Qué le sucede a nuestra memoria cuando estamos estresados?

Durante una situación estresante, se liberan muchas hormonas en sangre.⁴ La hormona adrenocorticotrópica (ACTH) estimula las glándulas suprarrenales para liberar cortisol.⁴ Este actúa en las regiones del cerebro que afectan a la memoria y por lo tanto puede interferir con la consolidación de la memoria y evitar la formación de recuerdos a largo plazo.^{1,4,5}

La memoria implica tres procesos

1 Codificación

El cerebro recoge información sensorial como imágenes y olores. Las neuronas entonces, comunican liberando mensajeros que convierten la información en representaciones neuronales de la experiencia. Esto se convierte en parte de nuestra memoria a corto plazo.^{2,3}



2 Consolidación

La activación repetida de nuestra memoria a corto plazo supone un aumento de la eficiencia y la fuerza con la que las neuronas comunican en nuestro cerebro – proceso llamado potenciación a largo plazo (LTP).^{2,3}

3 Recuperación

Es el proceso mediante el cual llamamos a la memoria que previamente hemos almacenado.²



El tipo y tiempo de estrés determina cómo se ve afectado el proceso de memoria⁶



1. Cadiz CE, Zoladz PR. Front Psychol. 2015; 6:910. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00910. eCollection 2015. 2. Preston AR, Eichenbaum H. Interplay of Hippocampus and Prefrontal Cortex in Memory. Curr Biol. 23(17):R764-773. doi.org/10.1016/j.cub.2013.05.041. 3. Goda Y. Neuroscience: Along memory lane. Nature. 2008. 456(7222):590-1. 4. Ness D, Calabrese P. Stress Effects on Multiple Memory System Interactions. Neural Plast. 2016. doi: 10.1155/2016/4932128. Epub 2015 Dec 27. 5. Roozendaal B. Stress and Memory: Opposing Effects of Glucocorticoids on Memory Consolidation and Memory Retrieval. Neurobiol Learn Mem. 2002. 78(3):578-95. 6. Schwabe L, Wolf OT. Stress and multiple memory systems: from 'thinking' to 'doing'. Trends in cognitive sciences. 2013. 17(2):60-68.

¿POR QUÉ SE NOS OLVIDA?

PÍLDORA ANTICONCEPTIVA ORAL DIARIA

27%

de las encuestadas que usan la píldora anticonceptiva diaria se olvidan de tomarla **una vez a la semana.**



Cerca de **7 de cada 10 encuestadas (70%)** indicaron que olvidaron tomar su píldora anticonceptiva **al menos una vez en el último año.**³

LAS MILLENNIALS ESPAÑOLAS Y LA ANTICONCEPCIÓN:



Resultados basados en una encuesta internacional realizada a 4.500 mujeres de 9 países (Bélgica, Brasil, Francia, Alemania, Irlanda, México, España y Estados Unidos), con edades comprendidas entre 21 y 29 años y que toman anticonceptivos orales diarios.

TAREAS OLVIDADAS

27%

de las mujeres admitieron olvidarse de tomar su píldora anticonceptiva oral diaria en el **último mes.**¹



Entre otras tareas diarias olvidadas en el **último mes** se incluyen:



20%

coger las llaves/cartera/ teléfono



14%

cargar el teléfono móvil



6%

llevar la comida al trabajo/ universidad



6%

programar la alarma¹

MOTIVOS DE OLVIDO

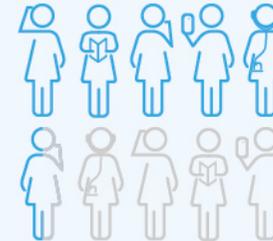


41% Tener una agenda muy ocupada

18% No disponer de la píldora en un lugar visible

18% Estrés en el trabajo/ universidad⁴

4 de cada 10 (44%) afirmaron que **suelen olvidarse más de tomar la píldora anticonceptiva diaria** cuando están **preocupadas.**⁵



De estas, **más de la mitad** de las mujeres (53%) han considerado **métodos anticonceptivos alternativos** que no necesitan tomarse diariamente y se ajustan a las condiciones del ritmo de vida actual.

AGENDA DE LAS MILLENNIALS

¡Resultado que mucho! De media, durante el pasado año las mujeres han experimentado al menos dos de estos trastornos:⁷



42% Comenzar en un nuevo trabajo/ curso



22% Empezar una nueva dieta/ejercicio/régimen



16% Comenzar una nueva relación



15% Mudarse con su pareja⁷



22% Cambiar de casa



22% Discutir con un amigo íntimo/miembro de la familia



14% Romper con su pareja

76%

de las mujeres que sufrieron trastornos en sus vidas diarias consideran que sus **niveles de estrés han aumentado.**⁸



1. Q1. Which of the following tasks have you forgotten in the past month? (N=4500) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016 2. Q2. In the past month, how often did you forget to take your pill (N=1776) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016 3. Q7. In the past 12 months, have you ever forgotten to take your pill? (N=4500) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016 4. Q9. Out of the following, what would you say has made you most likely to forget to take your pill in the last 12 months? (N=3490) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global results, June 2016 5. Q11. Do you tend to forget to take your pill more often when you are busy or preoccupied with other things? (N=4500) 6. Q12. Have you ever considered contraceptives that you would not need to take daily? (N=2458) 7. Q5. Have you experienced any of the following in the past 12 months? (N=4500) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016 8. Q6. Thinking about the events you selected for the previous question, did they increase your stress levels? (N=3794) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016

MILLENNIALS Y ANTICONCEPCIÓN:

¿POR QUÉ SE NOS OLVIDA?

Resultados basados en una encuesta internacional realizada a 4.500 mujeres de 9 países (Bélgica, Brasil, Francia, Alemania, Irlanda, México, España y Estados Unidos), con edades comprendidas entre 21 y 29 años y que toman anticonceptivos orales diarios.

Las mujeres millennials **normalmente olvidan** algunas rutinas diarias. Entre las usuarias de **anticonceptivos orales diarios**, olvidarse de tomar su píldora se encuentra entre las tareas diarias que más suelen olvidar.¹

39%

de las mujeres admitieron haberse olvidado de tomar su píldora en el **último mes**.¹



Entre otras tareas diarias olvidadas en el **último mes** se incluyen:



38%
desmaquillarse antes de acostarse



24%
cargar el teléfono móvil



20%
coger las llaves/cartera/ teléfono



17%
llevar la comida al trabajo/ universidad

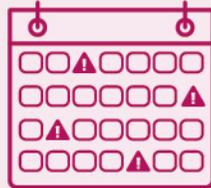


10%
programar la alarma¹

Algunas usuarias de la píldora anticonceptiva diaria se han olvidado de tomar su anticonceptivo **una vez a la semana** o más.²

19%

de las encuestadas que usan la píldora anticonceptiva diaria se olvidan de tomarla **una vez a la semana**.

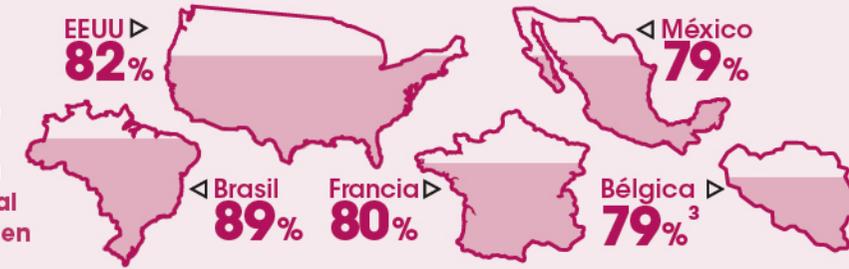


30%
en Brasil

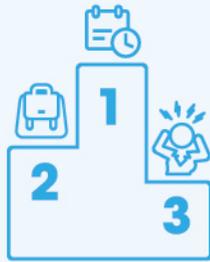
24%
en los EEUU

9%
en Alemania²

Cerca de **8 de cada 10 encuestadas (78%)** indicaron que olvidaron tomar su píldora anticonceptiva **al menos una vez en el último año**.³



Entonces, ¿qué **razones** dan lugar a estos olvidos?

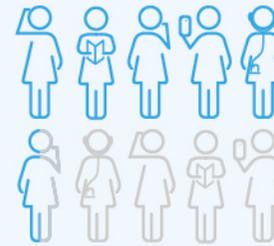


40% Tener una agenda muy ocupada

27% No disponer de la píldora en un lugar visible

21% Estrés en el trabajo/universidad⁴

Más de la **mitad de las mujeres** encuestadas (55%) afirmaron que **suelen olvidarse más de tomar la píldora anticonceptiva diaria** cuando están **preocupadas**.⁵



De estas, menos de **dos tercios** de las mujeres (63%) han considerado **métodos anticonceptivos alternativos** que no necesitan tomarse diariamente y se ajustan a las condiciones del ritmo de vida actual:

74% en EEUU y Brasil

65% en Alemania e Irlanda

68% en México

47% en Italia⁶

¿**Cómo de ocupadas** se encuentran las mujeres millennials?

¡Resulta que mucho! De media, durante el pasado año las mujeres han experimentado al menos dos de estos trastornos:⁷

36%
Comenzar en un nuevo trabajo/cursó

26%
Empezar una nueva dieta/ejercicio/régimen

17%
Comenzar una nueva relación

13%
Mudarse con su pareja⁷

28%
Cambiar de casa

24%
Discutir con un amigo íntimo/miembro de la familia

14%
Romper con su pareja

75% de las mujeres que sufrieron trastornos en sus vidas diarias consideran que sus **niveles de estrés han aumentado**.⁸



1. Q1. Which of the following tasks have you forgotten in the past month? (N=4500) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016 2. Q2. In the past month, how often did you forget to take your pill (N=1776) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016 3. Q7. In the past 12 months, have you ever forgotten to take your pill? (N=4500) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016 4. Q9. Out of the following, what would you say has made you most likely to forget to take your pill in the last 12 months? (N=3490) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global results, June 2016 5. Q11. Do you tend to forget to take your pill more often when you are busy or preoccupied with other things? (N=4500) 6. Q12. Have you ever considered contraceptives that you would not need to take daily? (N=2458) 7. Q5. Have you experienced any of the following in the past 12 months? (N=4500) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016 8. Q6. Thinking about the events you selected for the previous question, did they increase your stress levels? (N=3794) Opinion Health, Millennials and Contraception - Global Results, June 2016