**Conoce tu cuerpo: la menstruación consciente es tendencia**

* Nuevos horizontes en la salud menstrual, es uno de los temas que miles de creadores en Pinterest estarán compartiendo a lo largo del año con los usuarios millennials.

**Santiago, Chile. Enero de 2022.- Pinterest** es un espacio de inspiración donde se pueden encontrar **contenidos de valor para el bienestar físico**. De acuerdo con datos recopilados en la plataforma, una de las tendencias más relevantes en los próximos meses serán los temas sobre beneficios y cuidados de la salud.

**La plataforma de inspiración trabaja con los creadores emergentes** más populares de todo el mundo para compartir estadísticas exclusivas, inspiración e ideas con el fin de manifestar y dar vida a estas tendencias mediante **el entusiasmo y una mentalidad abierta**.

Las personas usan Pinterest para planificar su futuro e inspirarse. El informe [**Pinterest Predicts**](https://business.pinterest.com/es/pinterest-predicts/?5oxG2bVxIj730Hj1MuxT3i=parent_filter%3D4diUw7k8Ca7RLDT75cRn37%26child_filters%3D6eezR2x3ogQTyKQTocPpJ1), arroja que para este 2022, dentro de las **búsquedas preferidas de los usuarios**, destacan las relacionadas con la **salud menstrual**: desde las fases del ciclo hasta el cuidado del cuerpo durante la menstruación.

Dicha tendencia, apunta que durante el año, la gente se educará sobre la salud de su **ciclo menstrual y el cuidado de su cuerpo**. Menstruación consciente: no hay dos personas iguales, tampoco ciclos idénticos. Entre **millennials**, las búsquedas que exploran el período adquieren protagonismo.

**Aumento interanual de las búsquedas de:**

[Fase folicular](https://pinterest.cl/pin/570549846547443876/) +70 %

[Fase lútea](https://pinterest.cl/pin/295196950573962923/) +40 %

[Cuidados menstruales](https://pinterest.cl/pin/147141112806003232/) x3

[Tabla de ciclo menstrual](https://pinterest.cl/pin/17873729757435581/) +95 %

[Kit para cuidados menstruales](https://pinterest.cl/pin/297941331599006126/) +85 %

Creadores destacados como [**Whitney Sartain**](https://www.pinterest.com/awellnessspace/_created/?utm_source=PBS_Predicts2022_MindfulMenstruation&utm_campaign=PinterestPredicts2022&utm_medium=PBS&utm_pai=Advertiser), quien produce [contenidos](https://www.pinterest.cl/pin/243264817362171922/) sobre cuidado personal, van más allá de una cuestión superficial. Ella educa a su comunidad en todo lo relacionado con el bienestar, incluidos temas que se suelen dejar de lado, como la salud menstrual.

"*Siempre pregunto a mis amigas si llevan un registro de sus ciclos menstruales. No es información 'que esté de más'. De hecho, es la que menos se valora. Para mí, el bienestar va más allá de comer kale. Se trata de conocer lo que hace único a tu cuerpo*". **@**[**awellnessspace**](https://www.pinterest.com/awellnessspace/_created/?utm_source=PBS_Predicts2022_MindfulMenstruation&utm_campaign=PinterestPredicts2022&utm_medium=PBS&utm_pai=Advertiser)**.**

**A los usuarios y creadores de Pinterest les interesa mucho el bienestar.** Este año, las personas sentirán curiosidad por la “Menstruación consciente” y buscarán instruirse sobre “Armonía sentimental” en todo tipo de relaciones. Las personas quieren sintonizar con sus cuerpos, por lo que aplicaciones de monitoreo del estado de ánimo y del ciclo menstrual son una gran idea, ya que buscan la posibilidad de optimizar el estilo de vida según las diferentes fases del ciclo.

En relación al **acondicionamiento físico**, tomar clases de yoga o *spinning* con base a las fases del ciclo menstrual, permite que las personas adapten su entrenamiento a fin de sobrellevar los síntomas, **optimizar el rendimiento y evitar lesiones**. ¿Estás en la fase folicular? Intenta un entrenamiento de intervalos de alta intensidad. ¿Estás en la fase lútea? Elige ejercicios suaves de pilates.

Pero en pleno 2022 no podemos dejar fuera a la **tecnología**. Se puede ayudar a la **generación Z** a explorar sus períodos a través de un kit moderno para cuidados menstruales o mediante aplicaciones de cuidado personal para hacer más ligero ese momento del mes.

Por eso **Pinterest Predicts**, es una herramienta para adelantarnos y prepararnos para lo que viene. Se basa en las búsquedas emergentes que han registrado incrementos en comparación con el año pasado para predecir qué es lo que va a pasar. De hecho, 8 de cada 10 de las predicciones para 2021 se hicieron realidad.