Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Llegó el día de la regla ¿qué hacemos?

La menarquia o la primera regla es la culminación de la pubertad y se debe al aumento de hormonas.

Suele pasar entre los 11 y 15 años. Aproximadamente dos años y medio después de empezar a desarrollar el pecho.

Una de las cosas más importantes es tener una adecuada higiene genital. Deben aprender cómo hacerlo y que productos hay. Para ello, consulta nuestra infigrafía resumida o nuestro artículo completo pinchando aquí.

Fecha de publicación: 18-11-2014

Última fecha de actualización: 06-11-2018

Autor/es:

- Antonio García Suárez. Pediatra. Centro de Salud de Fuente de Cantos. Fuente de Cantos (Badajoz)
- Inmaculada López Pacheco. Enfermera. Centro Penitenciario. Badajoz

BY NC ND