

---

## Mi cuerpo cambia: la regla y ciclo menstrual

### **¿Qué es la regla, período o menstruación?**

Es el sangrado cíclico que fluye por la vagina desde el útero, producido por los cambios hormonales cuando la mujer alcanza su madurez sexual.

La mayoría de las mujeres tienen su primera menstruación entre los 10 y 16 años. La primera regla, denominada menarquía, aparece entre 18 meses y dos años después de que se desarrollen las mamas.

### **Y el ciclo menstrual, ¿qué es?**

**Resuelve tus dudas. Aprende a conocer tu cuerpo. Mucha más información en nuestro artículo completo. [PINCHA AQUÍ.](#)**



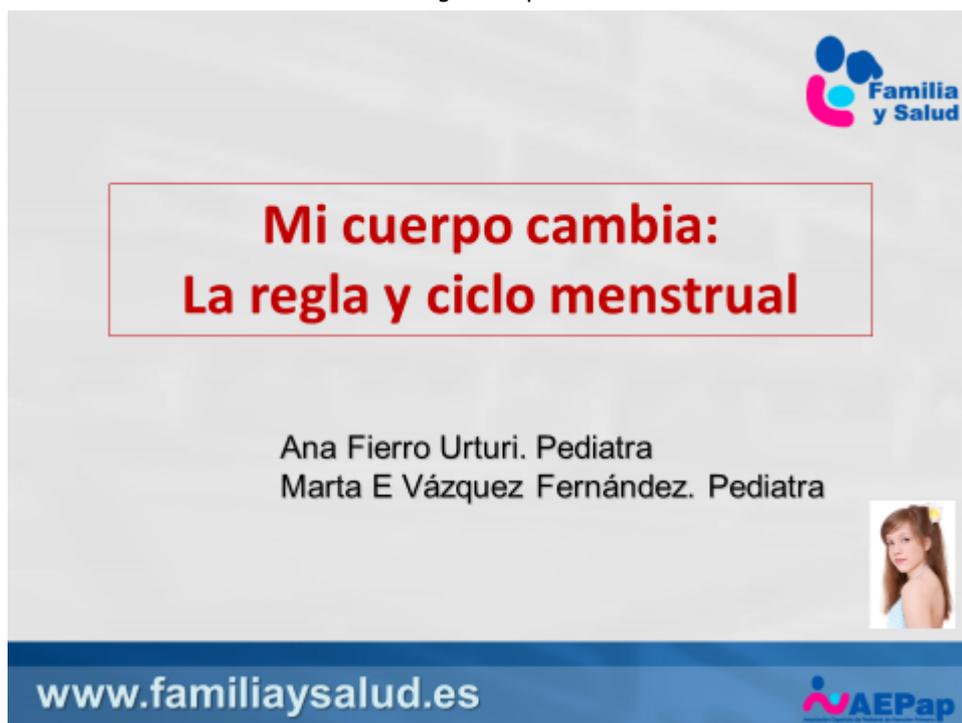
Hay **APP móviles** que pueden ayudar a conocer mejor su ciclo menstrual.

- [Calendario menstrual y ciclo](#)

#### Enlaces de interés

- En KidsHealth-Teens (en español): [Todo sobre la menstruación](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



---

**Fecha de publicación:** 5-10-2011

*Última fecha de actualización:* 25-02-2024

#### **Autor/es:**

- [Ana M<sup>a</sup> Fierro Urturi](#). Pediatra. Centro de Salud "Pisuerga". Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)
- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid

