

---

## 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 infografía 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



---