

Publicado en la revista Megatop

El dolor asociado a la regla tiene el nombre de **dismenorrea**.

Esto le ocurre casi al 50% de las adolescentes. Suele empezar unas horas antes de que baje la regla y puede durar hasta 48 horas mientras la tienes. En las primeras reglas puede ser que no aparezca porque en estas probablemente no estés ovulando, es decir, produciendo óvulos. Por esto, entre los 6 meses y el año del inicio de las menstruaciones puede ser que no te duela porque se da en las reglas en que se ovula.

Suele aparecer en la parte baja del vientre y la espalda y en casos más severos hasta puede dar vómitos, diarreas, irritabilidad, cansancio y migrañas. Si tus molestias son tan severas, es importante que no te tomes medicación por tu cuenta y le consultes al médico ya que actualmente el tratamiento médico de la dismenorrea da muy buenos resultados.

Es aconsejable también que antes de los días de la regla hagas más ejercicio aeróbico como correr, patinar, andar en bici o bailar. Esto te puede ayudar a que el malestar sea menos intenso.