



# Ja es pot demanar la baixa per regla dolorosa: com?

*Com funciona? Qui la pot demanar? T'ho expliquem*

[inicicentrareport] Les dones amb **regles tan doloroses que siguin incapacitants** tenen ja dret a la **baixa laboral temporal**. També es reconeix el dret a baixa per interrupció voluntària de l'embaràs, sigui voluntària o no, així com la baixa a partir del primer dia de la setmana 39 de gestació.

Aquests drets relatius a la salut menstrual van ser inclosos en el marc de la Llei orgànica 1/2023, de 28 de febrer, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs en què es modifica la Llei General de la Seguretat Social per admetre com a situacions especials d'incapacitat temporal per contingències comunes aquelles baixes laborals en els casos prèviament esmentats.

[GotaVerdaPle] **Com funciona la baixa?**

La norma no estableix requisits per sol·licitar les baixes, tot i que serà necessària la **constatació de la situació pel metge de capçalera** com en qualsevol malaltia comuna. La norma tampoc especifica de quina quantitat és la prestació econòmica, encara que actualment les baixes per contingències comunes impliquen el **60% de la base reguladora** des del quart dia al 20è (inclòs) i el 75% des del dia 21 d'ara endavant. En el cas les menstruacions incapacitants i interrupció de l'embaràs, les principals diferències són:

[GotaVerdaBuit] La baixa és **remunerada des del primer dia** en què et baixa la regla.

[GotaVerdaBuit] Qui et **paga** és, directament, la **Seguretat Social**, per la qual cosa s'evita una possible discriminació per part de l'empresa on treballes, a la qual no li suposarà cap despesa addicional.

[GotaVerdaBuit] La norma no fixa un nombre de dies en concret en què pots estar de baixa, però sí que especifica que el període s'allarga "mentre el beneficiari es trobi en situació d'incapacitat temporal".

[GotaVerdaPle] **Qui pot demanar-la?**

Encara que sol·licitar la baixa és tan fàcil com demanar-la al teu doctor/a de referència, la definició mèdica de què és una regla dolorosa és difícil. Per sorprenent que pugui semblar, és una cosa **summament subjectiva** que, sovint, els metges acostumen a relativitzar, a no ser que es donin casos d'endometriosis, ovaris poliquístics o similars.

No obstant això, el govern espanyol precisa que tenir una menstruació incapacitant no és només tenir dolor. Segons fonts de l'executiu, aquesta mena de regles venen acompanyades d'altres símptomes, com **febre o diarrea**. És a dir, oficialment, el que s'entén per regla dolorosa és resultat d'una dismenorrea generada "per una patologia prèviament diagnosticada".

Així, doncs, la manera d'operar als centres mèdics serà la següent: caldrà **presentar l'historial** perquè el/la metge/sa pugui decidir si el dolor és incapacitant i quants dies de baixa es requereix.

A banda d'això, també podrà concedir un permís amb validesa anual que s'haurà de renovar abans



---

de l'últim dia de cada any. Segons les dades del Ministeri d'Inclusió, cada any hi ha més de **5.000 incapacitats temporals per dismenorrees o tensió abdominal fruit de les regles.**[ficentrareport]