



Universidad Autónoma del Estado de México

Comunicado 400.

Planificación familiar, un derecho que favorece el bienestar y la salud: especialista de la UAEMéx

- *María del Carmen Dionicio Shingu destacó que el acceso a información científica, métodos anticonceptivos y orientación profesional permite tomar decisiones libres e informadas sobre la salud sexual y reproductiva.*

Toluca, Méx. – Lunes 3 de agosto de 2026. La planificación familiar es un derecho humano fundamental que permite a las personas decidir de manera libre, voluntaria e informada cuándo y cuántos hijos desean tener, además de contribuir al bienestar familiar y a una mejor calidad de vida, afirmó María del Carmen Dionicio Shingu, jefa de enfermeras de la Clínica Multidisciplinaria de Salud (CMS) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), en el marco del Día Internacional de la Planificación Familiar.

La especialista explicó que la planificación familiar implica el acceso a información científica, orientación profesional y métodos anticonceptivos adecuados a las necesidades de cada persona, siempre con pleno respeto a sus derechos, identidad, ideología y proyecto de vida.

En este sentido, subrayó que el personal de salud tiene la responsabilidad de brindar información clara, oportuna y basada en evidencia para que la población tome decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva.

Asimismo, destacó que una adecuada planificación familiar favorece la protección de la salud de la madre y del futuro bebé mediante acciones preventivas como la consulta preconcepcional, la valoración médica integral y el seguimiento oportuno durante el embarazo, lo que contribuye a disminuir riesgos y promover un desarrollo saludable.

Dionicio Shingu señaló que actualmente existen diversos métodos anticonceptivos, entre ellos el condón, el dispositivo intrauterino (DIU), los anticonceptivos hormonales, los inyectables y la anticoncepción de emergencia. Sin embargo, enfatizó que la elección del método debe realizarse con la asesoría de personal médico capacitado y no con base en recomendaciones de terceros o información difundida en redes sociales.

La universitaria indicó que uno de los principales desafíos continúa siendo combatir los mitos y la desinformación que rodean a los métodos anticonceptivos, así como fortalecer la educación sexual sustentada en evidencia científica. Recordó que el uso correcto del condón no solo ayuda a prevenir embarazos no planeados, sino que también reduce el riesgo de infecciones de transmisión sexual, por lo que exhortó a las y los jóvenes a informarse a través de fuentes oficiales y acudir a los servicios de salud.

De igual forma, resaltó que la planificación familiar es una responsabilidad compartida entre mujeres y hombres, quienes deben involucrarse de manera corresponsable en el cuidado de su salud sexual y reproductiva. Añadió que fortalecer la





Universidad Autónoma del Estado de México

comunicación dentro de las familias permite abordar estos temas con apertura, confianza y sin estigmas.

Respecto al papel de las instituciones educativas, consideró que las universidades tienen una función clave en la promoción del autocuidado mediante programas permanentes de educación para la salud, prevención y promoción de estilos de vida saludables, acercando información confiable y servicios especializados a la comunidad estudiantil.

En ese sentido, destacó que la Clínica Multidisciplinaria de Salud de la UAEMéx realiza jornadas, talleres y campañas dirigidas tanto a la comunidad universitaria como al público en general sobre el uso correcto del condón, salud sexual y reproductiva, autoexploración mamaria, nutrición, consulta ginecológica y consejería en planificación familiar. Además, ofrece servicios médicos de primer nivel a costos accesibles para las y los estudiantes.

María del Carmen Dionicio Shingu invitó a la comunidad universitaria a ejercer una sexualidad responsable, libre de prejuicios y basada en el autocuidado. Reiteró que acudir oportunamente a los servicios de salud, solicitar orientación profesional y construir un proyecto de vida informado son acciones que fortalecen el bienestar personal, familiar y social.

