Corte Suprema de Justicia
Compromiso con la gente

Justicia abierta
20/10/2026 | N° 571

@PoderJudicialPy
Poder Judicial en Youtube
www.pj.gov.py



# DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS: ¡Cuidar tus huesos hoy es proteger tu futuro!

***La Dirección General de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva "Juntos Por Nuestro Bienestar", que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.***

Bajo el lema "Juntos Por Nuestro Bienestar" los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia. Estas se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos y aumenta el riesgo de sufrir fracturas, incluso ante golpes leves o caídas pequeñas. Muchas veces no presenta síntomas y se descubre recién cuando ocurre una fractura.

**¿Quiénes tienen mayor riesgo?**
• Mujeres después de la menopausia.
• Personas mayores de 65 años.
• Personas con antecedentes de fracturas o familiares con osteoporosis.
• Personas que utilizan corticoides durante períodos prolongados.
• Personas con bajo peso o factores de riesgo nutricionales.

**¿Cómo podemos prevenirla?**
- Consumir suficiente calcio y vitamina D.
- Realizar actividad física regularmente, incluyendo ejercicios de fuerza y equilibrio.
- Evitar el tabaco y limitar el consumo de alcohol.
- Prevenir las caídas en el hogar.
- Realizar una evaluación médica para determinar si necesitás un estudio de densidad mineral ósea.

**¿Tiene tratamiento?**
¡Sí! Existen tratamientos eficaces que ayudan a fortalecer los huesos y reducir el riesgo de fracturas. El tratamiento debe ser individualizado según cada paciente.
La osteoporosis se puede prevenir, detectar y tratar. No esperes a sufrir una fractura para cuidar tus huesos.

**Material elaborado por la Dra. Laura Bordenave, profesional médico de la División de Asistencia Médica.*