

Quedas de idosos: entenda os riscos

06-Jul-2017

Especialista explica que uma das causas de mortes em idosos está ligada a fraturas de fêmur. A população idosa vem crescendo no mundo inteiro e com isso as fraturas em idosos aumentam consideravelmente também, levando a uma grande ocupação de leitos hospitalares. Segundo o estudo da Ipsos Public Affairs, que mostra as atitudes globais para saúde, em 2050, pela primeira vez na história, o percentual de pessoas com mais de 60 anos de idade será maior que o percentual de pessoas com menos de 15 anos. O médico ortopedista e traumatologista do Hospital Dom Antonio de Alvarenga, Willian Martins Ferreira, explica que uma das causas de mortes em idosos (acima de 65 anos) acontece após fraturas de fêmur. De acordo com o especialista, estas fraturas geralmente são causadas por traumas de baixa energia (quedas) e em geral em ambiente doméstico. “Estes pacientes geralmente são portadores de outras doenças também como diabetes, hipertensão arterial sistêmica, câncer, demências entre outros, o que leva a complicações ocasionando a morte após os traumas”. “Os idosos possuem fraquezas musculares, demências, sequelas de degeneração articular, osteoporose (fragilidade óssea) e tudo isso associado a espaços com obstáculos como tapetes, móveis, pisos escorregadios e molhados, ausência de corrimão, escadarias inseguras, etc facilitam as quedas e consequentes fraturas”, descreve o ortopedista e traumatologista. As fraturas mais frequentes nos idosos ocorrem no punho, no terço proximal do úmero (fraturas do ombro), nas vértebras da coluna lombar ou torácica, no colo do fêmur ou na região intertrocanterica, na bacia, além de fraturas patológicas que acontecem especialmente nos casos de doenças ósseas, como cisto ósseo, câncer ósseo, osteoporose. Dicas para prevenção Para prevenir as temidas quedas no ambiente doméstico, Ferreira alerta que muitos cuidados devem ser tomados a fim de evitar lesões leves e graves. “Evitar deixar os idosos sozinhos, diminuir os obstáculos em casa, colocar barras laterais de apoio no banheiro, fazer a correta adaptação do vaso sanitário, não deixar pisos escorregadios e molhados, instalar corrimão pela casa, deixar as escadarias seguras, ter iluminação adequada e eliminar tapetes e carpetes são algumas atitudes que ajudam os idosos na locomoção mais segura”. Ainda, de acordo com o especialista, é importante que ruas e calçadas também estejam conservadas e apropriadas para caminhar. Além disso, o médico reforça a importância de ações de conscientização da população como campanhas públicas e ou privadas, manuais com orientações em postos de saúde, visitas domiciliares entre outras. O cuidado com a saúde também é fundamental. “Manter a saúde em dia e cuidar das doenças de base como diabetes, hipertensão, artrose dos joelhos, tireoidopatias, labirintites e demências, por exemplo, é essencial para uma vida saudável”, finaliza, Willian Martins Ferreira, ortopedista e traumatologista do Hospital Dom Antonio de Alvarenga. Fonte: Agência Pégola.