

Quedas em Idosos

Quedas em idosos

Em todas as idades há o risco em quedas, pois pode ocorrer diversos tipos de fraturas, porém, para os idosos, esses riscos são mais elevados e muito mais complexos. Ao pensarmos em quedas, não imaginamos o que antecede este evento e sua consequência, mas devemos estar muito alerta quando isso ocorre com os idosos, pois a queda é um sério e mais frequente acidente doméstico. Queda é uma transferência de posição não proposital e que faz com que o indivíduo permaneça em um nível inferior do que se encontrava anteriormente. É preciso olhar com mais cuidado nas quedas de pessoas idosas, pois, do contrário, elas podem sinalizar que algo não está bem. Por isso, é importante a atenção por parte de familiares e profissionais da saúde.

Fatores Associados

Foi constatado que 30% de pessoas a partir dos 65 anos de idade caem no mínimo 1 vez por ano, podendo tornarem-se mais frequente após os 70 anos.

Principais causas para ocorrer a queda de idosos.

- Sedentarismo: pode levar a obesidade, afetando assim o equilíbrio, ajudando no aumento de quedas.
- Tipos e Exagero de medicamentos: pelo menos 3000 tipos de medicação podem causar tontura e vertigem.
- Confusão Mental: Podem ser explicados através de doenças como Alzheimer e Parkinson, que causam uma diminuição cognitiva.
- Problemas Neurológicos: Através da esclerose múltipla, aneurisma e acidente vascular cerebral.

- Ambiente Domiciliar: Muitos ambientes podem causar certo risco a saúde, principalmente de pessoas com idades mais avançadas, esses ambientes apresentam prejuízo de locomoção por estarem ausentes de corrimãos, pouca iluminação, piso escorregadio entre outros.
- Problemas ortopédicos: Doenças como artrite, anquiloses e osteoporose são alguns desses exemplos.
 - Equilíbrio Afetado: Pode ser provocado por doenças como a labirintite, uma inflamação do ouvido interno que causa vertigem, doenças cardiovasculares, ou desordens no sistema endócrino.
 - Visão:: Degeneração macular com relação à idade avançada e glaucoma.
 - Desnutrição: A falta de uma alimentação adequada termina por favorecer o risco de quedas, contribuindo para perda de massa muscular e prejudicando as atividades físicas.

Avaliação Diagnóstica

A avaliação busca identificar todos os fatores de riscos, intervindo adequadamente. Algumas quedas são facilmente identificadas devido a lesão óbvia da queda, porém, como normalmente os idosos não relatam suas quedas, eles devem ser questionados sobre eventuais quedas ou mobilidade ao menos uma vez ao ano.

Os pacientes que relatam sobre uma única queda devem ser avaliados quanto a possíveis problemas de marcha ou equilíbrio, a partir de testes básicos de levantar-se e andar.

A observação a partir dos testes pode detectar fraqueza nas extremidades inferiores, desequilíbrios tanto em pé como sentado e uma marcha instável.

Pacientes que necessitam de uma avaliação mais completa são:

- Aqueles com dificuldade nos testes de andar e levantar
- Aqueles que múltiplas quedas
- Aqueles que estão sendo avaliados após uma queda recente

História e exame físico:

Quando se é necessária uma avaliação mais completa, é importante identificar os fatores intrínsecos e extrínsecos para que sejam reduzidos com intervenções direcionadas. Os pacientes são solicitados a responderem um questionário sobre suas quedas, seguido de perguntas exatas de como e onde ocorreu a queda e o que fazia. Além disso devem ser questionados a respeito dos sintomas, deve-se também perguntar por uso de medicamento, uso de álcool, etc. Além dos questionamentos, deve-se perguntar também se foram capazes de se levantar após cair e se houve lesão.

No exame físico, deve ser bem abrangente, para excluir causas intrínsecas de queda. No caso de queda recente deve-se medir a temperatura, além da frequência cardíaca, ritmo cardíaco, pressão arterial, ausculta e sobretudo acuidade visual, em caso de anormalidade de acuidade visual solicitar um exame visual mais detalhado. Pescoço, coluna e esterilidade também devem ser avaliados, em relação a algum tipo de fraqueza, limitação e deformidades.

Deve se realizar um exame neurológico, incluindo exame de força, tônus muscular, sensação(propriocepção), coordenação, equilíbrio e marcha. Exame de desempenho: Está relacionada a avaliação da mobilidade orientada do desempenho ou o teste de levantar-se e andar, para identificar possíveis desequilíbrios e instabilidade durante a marcha ou outros movimentos que podem colaborar para quedas futuras.

Teste laboratoriais:

- Hemograma completo para anemia ou leucocitose
- Medição da glicemia para hiperglicemia ou hipoglicemia
- Medição de eletrólitos para verificar desidratação

Conheça alguns cuidados que você deve ter com seus familiares idosos:

- Evitar tapetes soltos
- Evite pisos escorregadios
- Usar sapatos e chinelos com solado antiderrapante
- Evitar móveis e objetos espalhados pela casa
- Escadas e corredores devem ter corrimão nos dois lados.
- Deixar uma luz acesa a noite, para o caso de precisar se levantar
- Esperar que o ônibus pare completamente para você subir ou descer
- Utilize sempre a faixa de pedestres - Se necessário usar bengalas, muletas ou outros instrumentos de apoio.

- Evite tapetes soltos
 - As escadas e os corredores devem ter corrimão dos dois lados.
 - Use sapatos fechados com solado de borracha.
 - Deixe uma luz acesa a noite caso você se levante
- Coloque o telefone em local acessível.
- Se necessário use bengalas, muletas, ou instrumentos de apoio.

Referências:

<https://www.abcdasaude.com.br/otorrinolaringologia/equilibrio-nos-idosos-tonturas-quedas> National Institute for Health and Care Excellence: Falls in older people: Assessing risk and prevention (Clinical Guideline [CG] 161), 2013.

U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF): Final Evidence Summary: Falls prevention in older adults: Counseling and preventive medication. Ann Intern Med. FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Ligia. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4^o edição. Rio de Janeiro - RJ: Guanabara Koogan, 2016.

PEREIRA, S.R.M; BUKSMAN, S; PERRACINI, M; PY, L, BARRETO, K.M.L; LEITE, V.M.M. Quedas em idosos. Projetos e Diretrizes. Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina. 2001. Disponível em: http://www.portalmedico.org.br/diretrizes/quedas_idosos.pdf.

Pesquisadores desenvolvem escada com molas para ajudar idosos | Exame 8 DICAS PARA ESCOLHER SAPATOS IDEAIS PARA IDOSOS - Blog Meu Pé de Conforto Bengala em madeira (com imagens) | Bengala madeira, Bengalas, Roda da vida