

Basics in Fall Prevention (Portugese)

As estatísticas mostram que:

- Mais de 40% das pessoas hospitalizadas devido a fraturas da bacia não retornam às suas residências e não são mais capazes de viverem independentemente;
- 25% destas pessoas que sofrem quedas falecem todos os anos;
- Em média na Califórnia dois adultos morrem todos os dias devido a ferimentos adquiridos em quedas.

Quedas podem resultar em fraturas da bacia, ferimentos na cabeça ou até em morte. Em muitos casos, os que sofrem quedas têm dificuldade em se recuperar e sua saúde se deteriora.

Somente na Califórnia 1.3 milhões de idosos adquirem ferimentos por causa de queda. Aquelas pessoas que têm uma predisposição para quedas geralmente têm mais de 80 anos ou já caíram no passado. Com o decorrer do tempo as pessoas se sentem mais instáveis para caminhar por causa de mudanças na habilidade motora e nas capacidades visual e auditiva, na sensibilidade e no equilíbrio. Aqueles que temem cair muitas vezes reduzem seu envolvimento em outras atividades físicas. O ambiente onde vivem também influi no índice de quedas e pode ser organizado de modo que faça as pessoas se sentirem mais seguras.

Felizmente o acesso às informações preventivas ajuda a reduzir a incidência das quedas.

Entretanto como podemos nos prevenir contra as quedas?

Os pesquisadores têm concluído que a prevenção mais efetiva contra as quedas consiste em fatores os mais diversos. Primeiro os indivíduos têm que entender quais são estes fatores que lhes põem em risco. Alguns destes riscos podem ser reduzidos. Médicos e profissionais da área podem identificar estes riscos e desenvolver um plano de prevenção contra as quedas. Certas atividades e exercícios físicos podem baixar os riscos de queda por aumentarem o equilíbrio e a mobilidade. Além disso as mudanças feitas em casa, no ambiente de trabalho e no ambiente da comunidade podem reduzir os riscos e ajudar as pessoas na realização de suas atividades cotidianas.

As medidas abaixo são de grande importância na prevenção contra as quedas:

1. Administração médica (avaliação dos riscos e seguimento).

A conversa com um profissional de saúde para se avaliar as possibilidades de risco é o primeiro passo a ser tomado na prevenção contra as quedas. Durante as visitas médicas de rotina, perguntem ao médico sobre os seus riscos de queda. Alguns dos fatores de saúde que podem contribuir para as quedas são a osteoporose, a idade (mais do que 80 anos, por exemplo), mudanças no equilíbrio, dificuldades na acuidade visual e auditiva, na sensibilidade e o uso de vários medicamentos. Alguns medicamentos causam tontura nos adultos mais velhos. Discutam os seus fatores de risco com seu médico (e outros profissionais de saúde) e façam um plano para reduzi-los.

2. Equilíbrio e Mobilidade (Atividade Física).

Os estudos mostram que o equilíbrio, a flexibilidade, e os exercícios físicos melhoram a mobilidade e também reduzem o risco de queda. As estatísticas mostram que os adultos mais velhos não se exercitam regularmente e que somente 35% das pessoas acima de 65 anos participam em atividades físicas. A falta de exercício dificulta a recuperação após uma queda. Muitas pessoas temem futuras quedas e por isso reduzem suas atividades físicas. Existem muitos exercícios de baixo impacto que previnem as quedas, como o Tai Chi.

3. Modificações no ambiente.

O ambiente pode conter vários fatores de risco. Os idosos geralmente são preocupados com quedas nas banheiras e escadas. Ao redor da vizinhança existe o perigo de tropeçar nas calçadas quebradas e irregulares. Com as mudanças efetuadas na casa e na vizinhança, as pessoas podem se sentir mais seguras e com menos risco de quedas. Por exemplo, o banheiro pode ser modificado com a instalação de barras de apoio, com uma cadeira para se sentar durante o banho e com tapetes de borracha para se evitar que se escorregue. Os degraus podem ter corrimões, iluminação adequada, e contrastes entre os degraus.