

QUEDA NA TERCEIRA IDADE

Dicas de como prevenir a **QUEDA NA TERCEIRA IDADE**

O envelhecimento populacional já é uma realidade. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a dois bilhões até 2050, representando um quinto da população mundial.

Para se adaptar ao aumento crescente da população idosa de modo a preservar o bem-estar e qualidade de vida desse grupo, é necessário se atentar a medidas importantes para prevenir acidentes, como a queda. As quedas são a terceira principal causa de mortalidade por causas externas em idosos no Brasil, além de serem um fator de risco para a redução da capacidade funcional dos idosos.

Estima-se que uma em cada três pessoas com mais de 65 anos acabam caindo em algum momento, sendo que um a cada 20 idosos que caem sofrem alguma fratura ou necessitam de internação. Portanto, prevenir a queda da pessoa idosa é uma questão de saúde pública e indispensável para a qualidade de vida. Para te ajudar a evitar esse problema muito comum, separamos dicas importantes de como prevenir a queda na terceira idade, confira:

MEDICAMENTOS

A medicação dos idosos exige bastante atenção, então fique atento aos medicamentos receitados e possíveis efeitos colaterais.

É comum que alguns idosos tenham que tomar mais de uma medicação controlada, processo conhecido como polifarmácia.

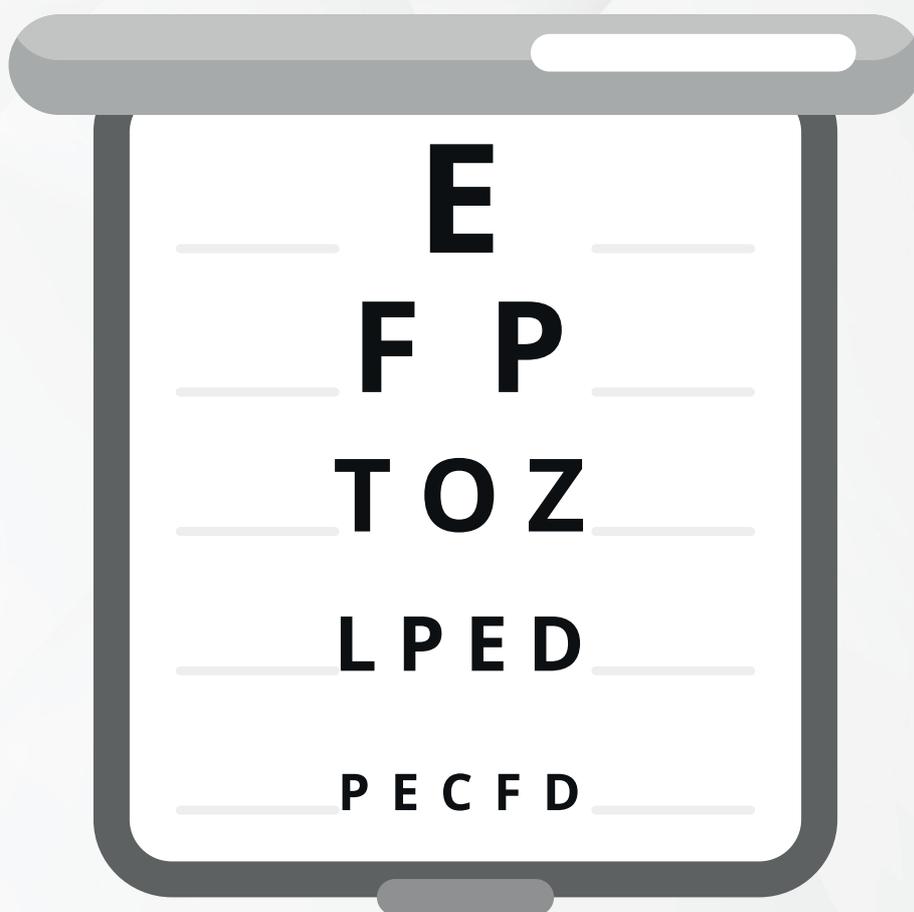
Nesses casos, os cuidados devem ser redobrados para evitar efeitos colaterais e uma interação medicamentosa que afete a saúde do idoso, pois determinados medicamentos podem diminuir a função motora, desencadear fraqueza muscular, tontura e vertigem e até mesmo hipotensão postural.



CUIDADOS COM A VISÃO

Ter a visão comprometida aumenta muito o risco de quedas, afinal trata-se de um sentido importantíssimo para a orientação no espaço.

Esteja com os exames oftalmológicos do idoso em dia, agende a consulta anual de rotina.



BENGALAS OU ANDADORES

Não há vergonha alguma em precisar utilizar bengalas ou andadores. Incentive os idosos que apresentam mais dificuldade para se locomoverem a usarem bengalas ou andadores para melhorar o equilíbrio.



CULTIVE UMA VIDA SAUDÁVEL

Ter um estilo de vida saudável é indispensável, sobretudo na terceira idade. Invista em uma dieta balanceada que inclua a ingestão de Cálcio e Vitamina D, tome banhos de sol, faça atividades físicas regulares e reserve um tempo para fazer o que gosta. Manter um ritmo ativo ajuda a manter o equilíbrio, força e coordenação motora.



FIQUE ATENTO AOS CALÇADOS E TAPETES

Remova do caminho tudo que possa se tornar um obstáculo, como tapetes, fios, móveis pequenos, dentre outros.

O uso de calçados altos e com sola lisa deve ser evitado, opte por sapatos com sola antiderrapante e nunca ande apenas de meias pela casa.

Também vale lembrar a importância de limpar imediatamente qualquer líquido ou comida que tenha sido derrubada para evitar que os idosos escorreguem.



BANHEIRO SEGURO

Manter o banheiro seguro é fundamental por ser um cômodo mais suscetível a quedas. Aumente a altura do vaso e instale uma barra de apoio para ajudar o idoso a se levantar, também é uma boa medida optar por sabonetes líquidos que evitam a necessidade de abaixar-se para recuperar o sabonete caído. Se precisar usar tapetes, escolha sempre os emborrachados, pois evitam escorregões.

Dica bônus: sempre mantenha alguma iluminação para que o idoso utilize o banheiro durante a noite.



ADAPTAÇÕES NA CASA

Em casos mais avançados, também há a possibilidade de fazer adaptações na própria residência para prevenir a queda, como instalar rampas e corrimãos para melhorar a locomoção e dar mais segurança ao idoso.

