**Quedas são perigosas em qualquer idade, mas idosos precisam redobrar a atenção**

*Médico ortopedista credenciado Omint fala sobre causas e prevenção de quedas*

**São Paulo, junho de 2023 –** Sofrer uma queda pode ter consequências graves para a saúde, especialmente para idosos. Segundo dados do [relatório da Organização Mundial da Saúde de 2018](https://www.bbc.com/portuguese/geral-55106089), as quedas são a segunda causa de morte acidental no mundo, ficando atrás apenas dos acidentes de trânsito. Além disso, elas são responsáveis por cerca de 40% das internações hospitalares por trauma, isso em todas as idades.

Segundo o ortopedista Paulo Roberto Szeles, especialista em medicina esportiva e médico credenciado Omint, as consequências das quedas podem ser desde leves, como escoriações e hematomas, até graves, como fraturas, traumatismos cranianos e lesões na coluna. “As fraturas mais comuns são as de fêmur, punho e quadril. Essas lesões podem comprometer a mobilidade, a independência e a qualidade de vida das vítimas”, comenta.

**Impacto das quedas em pessoas idosas**

As causas das quedas podem ser variadas e existem alguns fatores que aumentam o risco, especialmente entre idosos, como pisos escorregadios, tapetes soltos, iluminação deficiente, obstáculos no caminho, uso de calçados inadequados, problemas de visão, tonturas, fraqueza muscular, entre outras.

Contudo, além de condições externas, algumas enfermidades têm potencial para causar acidentes domésticos. “Algumas doenças também podem aumentar o risco de quedas, como Parkinson, Alzheimer e diabetes. A osteoporose, o enfraquecimento ósseo, representa um fator importante, principalmente nas mulheres pós-menopausa. Contudo, o uso de medicamentos que afetam o equilíbrio ou a coordenação também afetam neste aspecto”, explica.

O Dr. Szeles ainda explica que é fundamental revisar regularmente os medicamentos com um médico e redobrar a atenção com atividade física. “É importante que os idosos façam exercícios regulares para melhorar a força muscular, a saúde óssea e o equilíbrio e tomem medidas para tornar seus ambientes mais seguros” comenta.

Para prevenção de quedas, o médico elenca medidas simples e importantes, como:

- Manter o ambiente doméstico seguro e organizado, evitando objetos que possam causar tropeços ou escorregões.

- Preferir rampas ao invés de escadas.

- Instalar luzes noturnas nos principais ambientes da casa.

- Instalar barras de apoio e tapetes antiderrapantes nos banheiros, assim como cadeiras para banho e elevar altura do vaso sanitário.

- Usar calçados confortáveis e que não saiam do pé, de preferência presos no calcanhar.

- Fazer exames periódicos de visão e audição.

- Controlar as doenças crônicas que possam afetar o equilíbrio ou a coordenação motora.

- Ter uma alimentação saudável e rica em cálcio e vitamina D, para prevenir a osteoporose.

- Praticar atividades físicas regularmente, para fortalecer os músculos e melhorar a postura.

As quedas podem ser evitadas com cuidados simples e atenção, mas caso ocorra, é importante procurar ajuda médica imediatamente para avaliar a gravidade da situação e iniciar o tratamento adequado.