

into.empauta.com

Into - Instituto nacional de Traumatologia e Ortopedia
Clipping da imprensa

Brasília, 23 de junho de 2015 às 14h37

CAMPANHA CONTRA AS FRATURAS

TOME CUIDADO

Onde as fraturas são mais frequentes



ombro
coluna vertebral
punho
quadril • fêmur (o mais grave)

Como prevenir

- Use calçados confortáveis, de salto baixo e com solado que não escorregue
- Em casa, deixe o espaço livre para caminhar (verificar se há no chão algum objeto, tapete ou fio que possa colocar a pessoa em risco)
- Para idosos, instale barras de segurança nos banheiros e utilize uma cadeira de plástico firme e resistente para o banho
- Utilize tapetes emborrachados e que não escorreguem nos banheiros (toalhas e tapetes de panos podem ser escorregadios)
- Mantenha os ambientes iluminados
- Evite armários muito altos que necessitem de bancos ou escadas para alcançar objetos
- Preste muita atenção ao piso das calçadas

Para não cair, é melhor prevenir

Guilherme Ramalho (estagiário)*
guilherme.ramalho@infoglobo.com.br

► Não são apenas as armadilhas das ruas que nos fazem cair. Mesmo em casa, os riscos de tombos e quedas são grandes. Às vezes, basta se levantar que fica tudo bem, mas, em alguns casos, o acidente pode ser mais grave. Um levantamento feito pelo Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (InTo) mostrou que 65% dos pacientes com fraturas, entre janeiro e setembro de 2013, tinham sofrido alguma queda. Mais da metade dos tombos ocorreu em casa, sendo os idosos os mais atingidos.

— Geralmente os pacientes são idosos, têm osteoporose, alterações de equilíbrio e, dentro do ambiente domiciliar, encontram armadilhas. O piso irregular ou molhado é a principal causa, é exatamente o que gera a principal instabilidade provocando a queda — destaca o ortopedista João Matheus Guimarães, presidente do InTo, que lançou neste mês a campanha “Quedas: todo o cuidado é pouco”.

Segundo o médico, a fratura do colo do fêmur é perigosa para qualquer pessoa, mas nos idosos pode ser mortal.

— A mortalidade é bastante alta, mais de 50% nos primeiros dois anos após a fratura — afirma.