

18 de outubro de 2021

<http://justnews.pt/noticias/osteoporose-e-risco-de-queda>



Osteoporose: «Na prevenção de fraturas é fundamental a avaliação do risco de queda»

Lia Marques

Internista com competência em Geriatria pela OM. Co-coordenadora da Unid. Orto geriatria do H. Beatriz Ângelo. Secretária da coordenação do Núcleo de Estudos de Geriatria da SPMI

O envelhecimento da população contribuiu para o aumento da prevalência de osteoporose (OP). As quedas são uma das principais síndromes geriátricas: 1 em cada 3 adultos com > 65 anos, da comunidade, tem, pelo menos, 1 queda por ano. 10% das quedas complicam-se com lesões graves. As quedas são multifatoriais e preveníveis, através da abordagem dos seus fatores de risco.

A OP e as quedas no idoso aumentam com a idade, são mais prevalentes nas mulheres e são fatores de risco para fraturas que condicionam compromisso funcional e da qualidade de vida. Acarretam elevados custos sociais e aumento dos gastos em saúde. A OP é um dos fatores de risco para quedas. Esta relação tem sido atribuída a alterações do equilíbrio e da força, condicionando maior instabilidade da marcha nos idosos com OP.

A definição de OP da Organização Mundial de Saúde é um índice $T < -2,5$ na absorciometria radiológica de dupla energia (DEXA) da coluna lombar ou do colo femural. O objetivo da intervenção clínica na OP não é a determinação da densidade mineral óssea (DMO), mas sim a prevenção de fraturas de fragilidade (FF).

Na prevenção de FF é fundamental a avaliação do risco de queda. A história prévia de quedas e a instabilidade da marcha são os dois fatores de risco mais determinantes nesta avaliação.

A sua presença implica uma avaliação multifatorial do risco de queda, que inclui: revisão da terapêutica farmacológica, identificação e correção de défices sensoriais, avaliação neurológica e cardiovascular, identificação e correção de fatores de risco ambientais e a abordagem das restantes síndromes geriátricas (compromisso cognitivo e funcional, depressão, incontinências, desnutrição, iatrogenia, isolamento social e fragilidade).



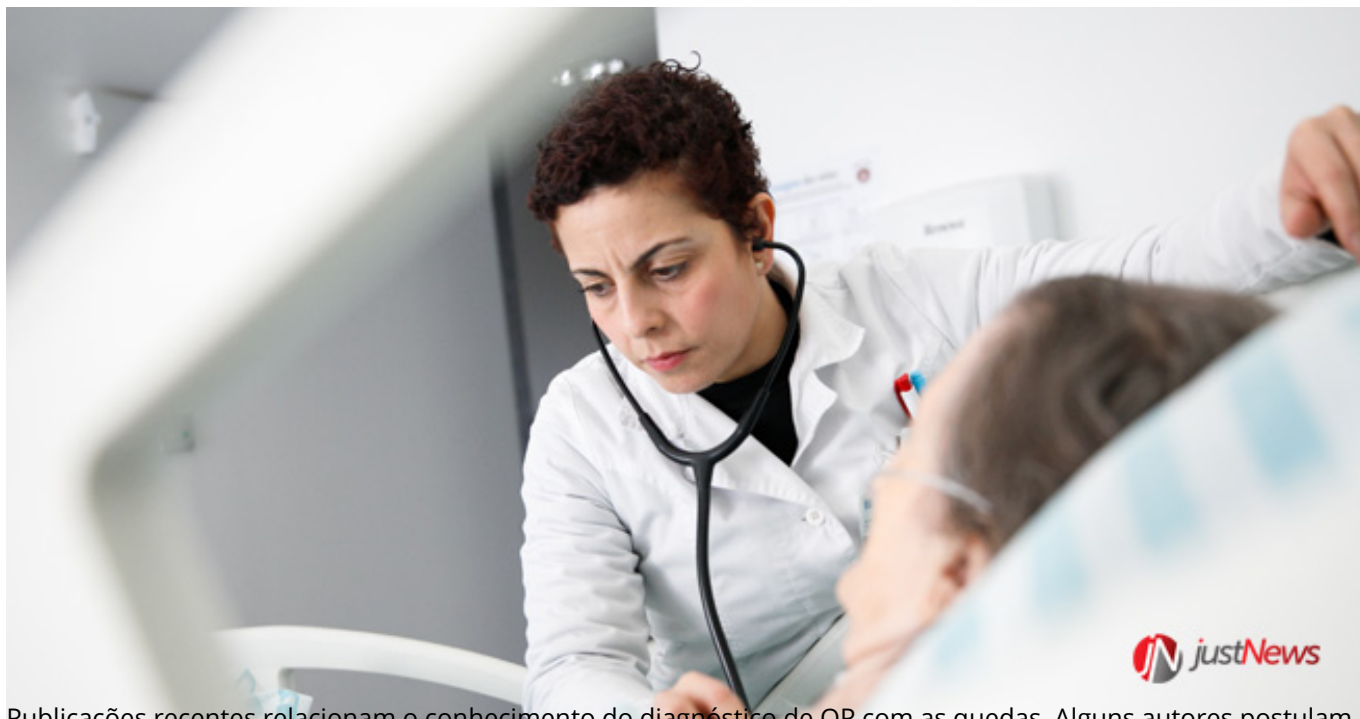
Lia Marques

O medo de voltar a cair ocorre em 40 a 60% dos idosos após uma queda. Associa-se a restrição da atividade física e contribui mais para a perda de autonomia do que as lesões traumáticas secundárias à queda.

A intervenção terapêutica das quedas e da OP nos idosos baseia-se em planos integrados de cuidados, multidimensionais: intervenção nutricional, programas de exercício personalizados, incluindo treino cardiovascular, de postura e equilíbrio, fortalecimento muscular, acompanhamento psicológico e social. Para prevenção de quedas e fraturas está recomendada a suplementação com vitamina D, sobretudo em idosos residentes em instituições.

Para identificar os doentes que beneficiam de terapêutica farmacológica para a OP existem vários instrumentos de estratificação do risco de FF. A versão portuguesa da Fracture Risk Assessment Tool (FRAX®) é o instrumento recomendado para guiar esta decisão. Os fármacos de primeira linha são os bifosfonatos orais.

A terapêutica farmacológica deve ser iniciada em todos os doentes idosos com, pelo menos, um dos seguintes 4 critérios: ≥ 1 FEFP ou ≥ 1 fratura vertebral de fragilidade sintomática; ≥ 2 FF, independentemente da localização ou sintomas; FRAX®Port, sem DEXA $\geq 11\%$ para fratura osteoporótica major (FOM) ou $\geq 3\%$ para FEFP; FRAX®Port, com DEXA $\geq 9\%$ para FOM ou $\geq 2.5\%$ para FEFP.



Publicações recentes relacionam o conhecimento do diagnóstico de OP com as quedas. Alguns autores postulam que o conhecimento do diagnóstico de OP, independentemente da extensão da doença, leva a limitação autoimposta na atividade física com descondicionamento, aumentando o risco de queda.

Devemos ser cautelosos na informação veiculada aos idosos, pois, a ênfase excessiva no risco de queda associado ao diagnóstico de OP pode resultar em iatrogenia não farmacológica, aumentando o medo de cair e as suas alterações comportamentais.

Publicações **justNews** **Jornal Médico** **DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS**
www.justnews.pt

Nesta edição Especial sobre Envelhecimento

Director: José Alberto Soares Mensal - Setembro 2021
Ano XX - Número 94 - 3 euros

Patrocinador: **Próti@Hbras**

III JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR 2021
23, 24 e 25 de setembro
Centro de Congressos Hotel Sheraton Porto
PROGRAMA FINAL

CHVNC/E: Unidade de Tratamento de Ambulatório de MI dá resposta rápida ao doente agudo dos CSP
P. 12/14

João Araújo Correia
Tratamento integrado do doente crónico implica relação próxima entre MI e MGF
P. 4

URGO MEDICAL
Health Social Work

Linked in hospital público

MANUEL TEIXEIRA VERÍSSIMO
A necessidade de sensibilizar para a importância da articulação entre os setores Social e da Saúde
P. 6/7

2021 Especial
Curso Pós-Graduado sobre Envelhecimento
P. 19/21

- Disprescrição no idoso • A importância dos suplementos nutricionais • Osteoporose e risco de queda
- Infecções respiratórias no idoso: asma e DPOC em tempo de covid-19 • Incidência da obstrução aumentada com a idade • Síndrome de apneia obstrutiva do sono
- Diabetes condiciona qualidade de vida do idoso • Manifestações cutâneas da infeção covid-19 nos idosos • Incidência de hipertensão aumenta com o envelhecimento
- As particularidades da anemia no idoso • Vacinação e Proteção • Infecções urinárias • Avanços na prevenção e tratamento das demências • Vitamina D e envelhecimento

USF ALTA DE LISBOA, ACES LISBOA NORTE

O sonho concretizado de criar uma USF

ocupando instalações a estrear e em tempo de pandemia
P. 16/18

Foi em 2007 que Viktoria Khomenko (ao centro, na foto) desceu os seus pais, a Ucrânia, e viajou para Portugal com os filhos, e 20kg de bagagem, para se juntar ao marido. A especialista em Ginecologia/Obsstetria é, hoje em dia, médica de família e coordenadora de uma USF na capital.

PROJETO DE PROXIMIDADE NO DISTRITO DE VISEU

Profissionais do Hospital de São Teotónio vão ao encontro dos utentes com diabetes do ACES Dão Lafões

P. 8/11

Edite Nascimento, coordenadora da Unidade Integrada de Diabetes do Centro Hospitalar Tondela-Viseu e diretora do Serviço de Medicina Interna desde o dia 1 deste mês de setembro, lidera uma equipa multidisciplinar que se desloca aos CSP para atender quem precisa de ser observado por um especialista hospitalar.

Artigo publicado no Jornal Médico de setembro 2021, no âmbito de um Especial Curso Pós-Graduado sobre Envelhecimento.

Dirigido a profissionais de saúde e distribuído em todas as USF do país e em outras unidades de saúde, o Jornal Médico dos cuidados de saúde primários é o veículo de excelência em Portugal para a partilha e promoção de boas práticas e de projetos desenvolvidos no âmbito dos cuidados primários do Serviço Nacional de Saúde.