

Todo cuidado à noite

O caminho mais perigoso é o que vai do quarto de dormir ao banheiro e à cozinha. Pelo menos é o que apontam as pesquisas: 90% das fraturas sofridas por pessoas com osteoporose ocorre nesse trajeto à noite. Só no Brasil poderiam ser evitadas, com medidas de precaução, mais de 10 mil mortes por ano decorrentes de complicações durante ou após cirurgias para reparar essas fraturas.

Nelson Menda revela que, no Brasil, pelo menos 60 mil das 80 mil fraturas anuais do colo de fêmur levam a cirurgias. Entre as pessoas que sobrevivem a elas, mais de 50%

não têm mais a mesma qualidade de vida. Passam a depender de cadeiras de roda, muletas e enfermeiras.

O processo de levantar da cama deve ser feito em dois tempos: primeiro, ~~sentar e aguardar entre 45~~ segundos e um minuto para se levantar. Com isso, evita-se a saída brusca da cama que provoca a tonteira e a queda. Estas estratégias reduzem em 90% o risco de fraturas nas osteoporoses. Um videocassete ilustra conselhos simples como esse e é emprestado gratuitamente a grupos organizados pelo telefone (011) 285-2756. (J.M.)