

INFORMAÇÃO PARA PACIENTES

ALZHEIMER, DEMÊNCIA E A SAÚDE ÓSSEA

WorldOsteoporosisDay
October 20

www.worldosteoporosisday.org



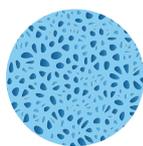
O QUE É A OSTEOPOROSE?

A osteoporose é uma doença que faz com que os ossos se tornem fracos e quebradiços, isto faz com que os ossos partam mais facilmente (fracturas).

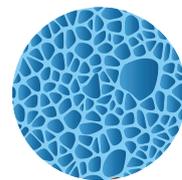
Os indivíduos que sofrem de demência tem um risco consideravelmente mais elevado de virem a sustentar uma fractura na anca. Contudo, quando comparados com outros idosos cuja capacidade cognitiva está intacta, estes são frequentemente mal avaliados em relação ao risco de quedas, e tem menos probabilidades de receberem tratamento para a osteoporose. Todos os cuidadores de pessoas com demência, devem estar cientes dos elevados riscos de quedas de modo a garantirem que aplicam as medidas necessárias para protegerem os pacientes contra potenciais quedas e fracturas.

O QUE É A DOENÇA DE ALZHEIMER?

WHY ARE PEOPLE WITH ALZHEIMER'S DISEASE & DEMENTIA AT INCREASED RISK OF FRACTURE?



Osso Normal



Osso Osteoporótico



Osso Partido

A doença de Alzheimer apresenta-se como sendo a forma mais comum de demência, um termo utilizado na generalidade para perdas de memória e de outras habilidades cognitivas, cujo impacto é grave o suficiente para interferir com o quotidiano. Os sintomas tem geralmente uma progressão lenta e pioram com o tempo, tornando-se graves ao de impedir as tarefas diárias. O Alzheimer corresponde a 60-80% dos casos diagnosticados de demência.

Os indivíduos que sofrem de demência tem até 3 vezes mais probabilidades de sofrerem uma fractura da anca, quando comparados a idosos cognitivamente intactos. Tem também menos probabilidades de recuperarem o estado funcional anterior após uma fratura da anca e, tem mais probabilidades de serem institucionalizados. Adicionalmente:

- Apesar de os indivíduos com demência sofrerem mais quedas, mais fracturas e terem níveis mais altos de mortalidade após uma fractura do que as pessoas sem demência, estes são sub-avaliados em relação ao risco de quedas e tem menos hipóteses de receberem tratamento para a osteoporose.
- Existe uma elevada prevalência de demência e redução das capacidades cognitivas entre pacientes de quedas e fracturas. No entanto, estes pacientes não recebem avaliações cognitivas frequentes e, como tal, perdem com regularidade, a oportunidade de serem diagnosticados com demência.
- Uma massa corporal baixa (BMI), perda de peso, redução da massa muscular, deficiências nutricionais e quedas para os lados podem ser mais comuns em pacientes com Alzheimer e podem explicar o porque do aumento do risco de fracturas nas ancas.

ESTRATÉGIAS PARA PROTEGER OS OSSOS EM PESSOAS COM DEMÊNCIA

Qualquer indivíduo que preste cuidados a um doente com demência, deve ter consciência das seguintes estratégias, de modo a prevenir e a tratar a osteoporose e reduzir o risco de quedas:

PEÇA AO MÉDICO, UMA AVALIAÇÃO DA SAÚDE ÓSSEA

Assegure-se de que o médico realiza uma avaliação da saúde óssea que, provavelmente irá incluir uma avaliação dos riscos (ex. FRAX) e, dependendo da idade do indivíduo ou do nível de risco o médico deverá também solicitar uma densitometria óssea (DXA), que mede a densidade mineral óssea. Para além da demência, poderão existir outros factores de risco (ex. uma fractura anterior, ou um historial de família de osteoporose) que podem aumentar ainda mais o risco de osteoporose e fracturas.

MANTENHA UMA DIETA EQUILIBRADA E UM PESO SAUDÁVEL

Uma dieta saudável e equilibrada deve incluir quantidades suficientes de proteínas e bastantes frutas e vegetais. Isto irá ajudar a manter os níveis adequados diários de diversos micronutrientes que também contribuem para a saúde dos ossos. Manter um peso saudável é importante. Tanto a obesidade, como em particular, a anorexia, tem um impacto negativo na saúde óssea, bem como no aumento do risco de quedas e fracturas.

ENCORAJE A ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR

Exercícios regulares de levantamento de pesos e de fortalecimento muscular, tais como caminhar, subir escadas e treino com pesos, beneficiam a saúde óssea. É recomendado que treine 30 minutos por dia, se possível.

ASSEGURE NÍVEIS ADEQUADOS DE VITAMINA D

A vitamina D é necessária de modo a garantir a absorção de cálcio. Retiramos a maioria da nossa vitamina D através da exposição solar. Apenas um pequeno grupo de alimentos (ex. óleo de fígado de bacalhau, claras e fígado) são naturalmente ricos em vitamina D e, em alguns países, a manteiga, o leite e os cereais de pequeno almoço são fortificados com vitamina D. O médico pode receitar suplementos adicionais de modo a garantir que os níveis de vitamina D estão adequados. A Fundação Internacional de Osteoporose recomenda que os seniores acima dos 60 anos que tomem um suplemento diário de vitamina D de 800-1000 IU/dia. Está provado que, os suplementos de vitamina D quando tomados nestas quantidades, reduzem o risco de quedas e fracturas.

PREVINA QUEDAS

Se os ossos se encontram fragilizados podem ocorrer fracturas após pequenos deslizes ou quedas. Em pacientes com Alzheimer, diversos factores de risco aumentam o risco de quedas, tais como: medicamentos, caminhar incorrectamente, deambular, e agitação. Ter em atenção que estes riscos existem, e tomar medidas que assegurem que as habitações ou lares fiquem à prova de quedas é essencial. Estas medidas também incluem o uso adequado de iluminação, e a utilização de calçado anti-derrapante, entre outras estratégias.

ASSEGURE UMA DIETA SAUDÁVEL RICA EM CÁLCIO

As mulheres entre os 19 e os 50 anos devem ingerir 1,000 mg de cálcio por dia. Já nas faixas etárias acima dos 50, este valor deve ser aumentado para 1,200 a 1,500 mg por dia. Ao assegurar que os indivíduos com demência ingerem alimentos ricos em cálcio, estes valores deverão ser atingidos facilmente. No entanto, se a dieta diária por si só não for capaz de garantir os níveis necessários de cálcio, o médico pode ter de receitar suplementos.

ASSEGURE-SE DE QUE OS MEDICAMENTOS SÃO TOMADOS

Dependendo dos resultados da avaliação de saúde óssea - que irá determinar o nível de fragilidade dos ossos de um indivíduo e quão alto é o risco de fractura - o médico pode recomendar um tratamento farmacológico que proteja os ossos de potenciais fracturas. Existem diversos tratamentos eficazes que podem reduzir consideravelmente o risco de vir a sofrer uma fractura.

EVITE O FUMAR E O CONSUMO DE ÁLCOOL EM EXCESSO

Existe uma ligação entre a perda de massa óssea e tanto o tabagismo como o consumo excessivo de tabaco. Deixar de fumar pode reduzir o risco de osteoporose. Limitar o consumo de álcool a duas unidades por dia também é benéfico.

A visão da IOF consiste num mundo sem fracturas de fragilidade onde a mobilidade saudável é uma realidade para todos.

Mostre o seu apoio, assine a Carta Global do Paciente em:

www.iofglobalpatientcharter.org

Sobre a IOF

A fundação Internacional da Osteoporose (IOF) é a maior organização não governamental do mundo, dedicada à prevenção, diagnóstico e tratamento da osteoporose e doenças musculoesqueléticas relacionadas. Os membros da IOF, incluindo os membros do comité de investigação científica, bem como as 240 sociedades de pacientes, médicos e de investigação em 99 localizações, trabalham em equipa de modo a transformarem a prevenção de fracturas e a mobilidade saudável numa prioridade de saúde global.

<http://www.osteoporosis.foundation> <http://www.facebook.com/iofbonehealth> @iofbonehealth

Fundação Internacional de Osteoporose

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland •
T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01
info@iofbonehealth.org • www.international.foundation

#WorldOsteoporosisDay

WorldOsteoporosisDay
October20