

# Aprenda sobre as quedas

**Unimed**   
Piracicaba

*Faça a coisa certa*

- Solicite a orientação do farmacêutico, antes de usar qualquer medicamento, mesmo os que não precisam de receita médica;
- Pergunte ao farmacêutico como conservar os medicamentos de forma correta;
- Ao utilizar medicamentos, não siga recomendações de vizinhos, amigos e parentes, consulte sempre o farmacêutico;
- Quando for à farmácia, consulte o farmacêutico, ele deve estar sempre identificado;
- Relate ao farmacêutico, o aparecimento de qualquer problema ao utilizar um medicamento;
- Evite bebidas alcoólicas, se estiver utilizando medicamentos.



## Atenção

Todos os anos, cerca de metade dos idosos cai pelo menos uma vez e sofre algum tipo de lesão.

**A queda não pode ser vista como algo normal!**

## Quedas

A queda é a perda do equilíbrio postural. Em idosos, é o acidente doméstico mais frequente e a principal causa de lesões incapacitantes e de morte acidental.

Dúvidas em relação ao uso de medicamentos, armazenamento, prazo de validade entre outras relacionadas ao cuidado na administração, entre em contato conosco.

**Central de Informações:**  
[atencaofarmaceutica@unimedpiracicaba.com.br](mailto:atencaofarmaceutica@unimedpiracicaba.com.br)



[unimedpiracicaba.com.br](http://unimedpiracicaba.com.br)

# O que pode aumentar o risco de quedas?

## Condições ambientais

- Uso de calçados inadequados: número maior (com muita folga nos pés), chinelos de dedo, tênis com cadarço ou salto alto.
- Presença de tapetes, calçadas irregulares, piso escorregadio, brinquedos espalhados pelo chão, animais de estimação ou falta de iluminação.
- Altura inadequada do vaso sanitário, cama, sofá e cadeiras e falta de barras de apoio.

## Problemas de saúde

- Doenças do coração, “quedas de pressão”, diabetes “mal controlada”, incontinência urinária, fraqueza muscular, doença de *Parkinson*, diminuição da visão e da audição, calos e joanetes.

## Medicamentos

- Anti-hipertensivos (para “pressão alta”): podem provocar queda brusca da pressão arterial e, conseqüentemente, causar tonturas, se tomados de forma inadequada.
- Diuréticos: podem levar à urgência para urinar, aumentando o risco de tropeços no caminho até o banheiro.
- Antidiabéticos orais ou insulinas (para diabetes): podem diminuir a quantidade de açúcar no sangue, principalmente depois de longos períodos em jejum, causando tonturas e mal-estar.
- Relaxantes musculares, medicamentos para insônia, antidepressivos e antialérgicos: podem levar à sonolência excessiva, moleza e perda de equilíbrio.

Procure o farmacêutico, ele é o profissional do medicamento. O farmacêutico está à sua disposição em todas as farmácias e conhece esses produtos, seus riscos, cuidados, modo de usar e perigos quando misturados com outras substâncias. O farmacêutico orientará e esclarecerá as dúvidas sobre o uso correto dos medicamentos.

*A prevenção está em suas mãos!*

