



Envelhecendo com lesão da medula espinhal

As taxas de sobrevivência e a expectativa de vida das pessoas que vivem com lesões na medula espinhal melhoraram graças a décadas de progresso no tratamento e cuidados. Ao mesmo tempo, um número crescente de pessoas está adquirindo deficiências mais tarde na vida. Com mais idosos do que nunca vivendo com paralisia, é importante entender como a lesão na medula espinhal afetará o envelhecimento.



P: Qual é a diferença entre envelhecer *com* e envelhecer *junto* da lesão na

medula espinhal?

A diferença na definição é baseada em quando a deficiência é adquirida. As pessoas que sofrem lesões na medula espinhal no nascimento ou em uma idade mais jovem envelhecerão *com* a lesão; pessoas que ficam paralisadas mais tarde na vida devido a derrames ou quedas, envelhecem *junto* da lesão na medula espinhal. Indivíduos que envelhecem com a lesão verão o próprio processo de envelhecimento acelerado e enfrentarão um maior número de condições secundárias. Para uma pessoa mais velha no momento da lesão, será necessário aprender a gerenciar uma nova deficiência, além dos problemas de saúde associados ao envelhecimento. Esses indivíduos também enfrentam uma chance maior de sofrer uma lesão completa e experimentar complicações com risco de vida.

P: Como o envelhecimento afeta alguém com SCI?

Os problemas de saúde aumentam com a idade e ocorrem mais frequentemente em pessoas que envelhecem com deficiências físicas. Anos de vida com lesão na medula espinhal podem causar desafios físicos adicionais, como função enfraquecida e dor aumentada no ombro ou punho devido ao uso excessivo de empurrar uma cadeira de rodas. A perda óssea começa a ocorrer imediatamente após a ocorrência de uma lesão, causando um risco maior de fraturas ao longo do tempo e mais cedo na vida; para as mulheres, o risco é agravado devido a alterações adicionais causadas pela menopausa. O envelhecimento acelerado provavelmente afetará a função dos órgãos e a saúde cardiovascular, juntamente com o aumento de problemas relacionados ao sistema endócrino (como diabetes), dor crônica, úlceras de pressão e pedras nos rins e na bexiga.

P: Os idosos são mais suscetíveis a sofrer lesões na medula espinhal?

Sim. À medida que as pessoas envelhecem, as mudanças no corpo aumentam o risco de queda, que é a principal causa de lesões na medula espinhal entre indivíduos com 65 anos ou mais. Equilíbrio diminuído, reflexos mais lentos, perda óssea, osteoporose, massa muscular enfraquecida, perda de gordura corporal e amortecimento e visão reduzida são todos fatores que podem levar a uma queda. Certos medicamentos e doenças crônicas também podem afetar o estado de alerta mental de uma pessoa ou causar desorientação ou tontura que aumentam a vulnerabilidade a acidentes.

P: Existe algo que as pessoas possam fazer para minimizar o impacto do envelhecimento?

Juntamente com uma boa nutrição, o exercício ao longo da vida é essencial para manter a saúde geral. Para minimizar os efeitos do envelhecimento e conservar a função musculoesquelética, pratique regularmente exercícios de fortalecimento muscular e equilíbrio. Peça a um especialista em reabilitação para realizar uma avaliação de risco de queda para entender o potencial de fraturas e identificar intervenções úteis (como usar um andador ou adicionar rampas de limiar dentro de uma casa ou remover tapetes da casa). Uma verificação da densidade óssea deve ser realizada anualmente. Esteja disposto a mudar hábitos à medida que o corpo muda com a idade para continuar vivendo da forma mais independente possível. Certifique-se de que a habitação

seja reavaliada regularmente quanto à acessibilidade e use equipamentos adaptativos quando necessário, incluindo suspensórios, almofadas, placas de transferência e camas com altura ajustável. Se a transferência de uma cadeira de rodas manual se tornar muito difícil e desencorajar a atividade dentro e fora de casa, considere mudar para uma cadeira elétrica. Permaneça envolvido com amigos e familiares e participe da comunidade local; uma vida social saudável é fundamental para prevenir sentimentos de isolamento, especialmente nos últimos anos de vida.

P: Existe um sistema hospitalar ou médico especializado em envelhecimento com SCI?

Os recursos para pessoas que envelhecem com lesão medular variam de acordo com a localização, mas sistemas hospitalares maiores, associados a faculdades de medicina e centros de reabilitação com foco em lesão medular são bons lugares para procurar especialistas. Além disso, consultar um fisiatra (especialmente um especialista em geriatria) nos estágios iniciais do envelhecimento pode ser útil. Esses médicos se concentram em condições médicas que podem causar dor ou limitar a função, incluindo lesão na medula espinhal. O tratamento é holístico, o que beneficia indivíduos com lesão medular que experimentam mudanças funcionais generalizadas em todo o corpo após a lesão. Depois de atingir 50 anos, sua resposta à medicação pode mudar. Em pessoas que estão envelhecendo, é bom consultar um farmacologista geriátrico para revisar todos os seus medicamentos e as interações medicamentosas.

P: As lesões na medula espinhal encurtam a vida útil?

De acordo com o National Spinal Cord Injury Statistical Center, as taxas de expectativa de vida para pessoas que vivem com lesões na medula espinhal são menores do que as de pessoas sem lesão. Por exemplo, uma pessoa que sofre uma lesão C5-C8 aos 20 anos tem 40,1 anos restantes de expectativa de vida um ano após a lesão; em comparação, um jovem de 20 anos sem lesão medular tem 59,4 anos restantes de expectativa de vida. A expectativa de vida varia de acordo com a gravidade e o nível da lesão e a idade em que foi adquirida.

Fontes: Model Systems Knowledge Translation Center, Departamento de Medicina de Reabilitação da University of Washington, NIH Osteoporosis and Bone Related Diseases National Resource Center, Craig Hospital.

Precisa falar com alguém?

Nossos especialistas em informação estão disponíveis para responder às suas perguntas.

Ligue gratuitamente para 1-800-539-7309 de segunda a sexta, das 9h às 20h EST. Ou agende uma ligação ou faça uma pergunta on-line em

<https://www.christopherreeve.org/pt/international/portuguese-hub/envie-nos-sua-pergunta>.

As informações contidas nesta mensagem são apresentadas com o propósito de educar e informar sobre a paralisia e seus efeitos. Nada contido nesta mensagem deve ser interpretado nem deve ser usado para diagnóstico ou tratamento médico. Não deve ser usado no lugar do conselho de seu médico ou outro profissional de saúde qualificado. Se você tiver alguma dúvida relacionada a cuidados de saúde, ligue ou consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado imediatamente. Sempre consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado antes de iniciar um novo tratamento, dieta ou programa de condicionamento físico. Nunca ignore o conselho médico ou demore em procurá-lo por causa de algo que leu nesta mensagem

Esta publicação é apoiada pela Administração para Vida na Comunidade (ACL), Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS) dos EUA como parte de um prêmio de assistência financeira totalizando US\$ 8.700.000 com financiamento de 100 por cento do ACL/HHS. Os conteúdos são de responsabilidade do(s) autor(es) e não representam necessariamente as opiniões oficiais, nem um endosso, do ACL/HHS ou do Governo dos Estados Unidos.