



22 A 28 DE ABRIL SEMANA DA TONTURA

TONTURA É COISA SÉRIA: EQUILÍBRIO NA TERCEIRA IDADE

ABORL
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE OTORRINOLARINGOLOGIA E CIRURGIA CERVICOFACIAL

ACADEMIA
BRASILEIRA DE
OTONEUROLOGIA





22 A 28 DE ABRIL SEMANA DA TONTURA

TONTURA É COISA SÉRIA: EQUILÍBRIO NA TERCEIRA IDADE

1. O que causa o desequilíbrio no idoso?

Diversas condições podem afetar o equilíbrio no idoso entre elas as doenças do labirinto, alterações visuais, fraqueza muscular, doenças crônicas como o diabetes e problemas neurológicos.

2. Tenho desequilíbrio, devo usar bengala?

A bengala nem sempre é o melhor recurso para evitar quedas. Você deve procurar tratamento adequado para seu desequilíbrio com seu médico de confiança. Geralmente a correção das causas do seu problema associada a exercícios específicos para o labirinto resolvem o problema.

3. Alteração da visão pode causar desequilíbrio?

Sim, por isso é muito importante o uso adequado dos óculos conforme prescrição do seu médico.

4. Tenho tontura. É perigoso ficar sem diagnóstico médico e tratamento?

Em geral, sim. As tonturas podem gerar risco de queda e piora da qualidade de vida. Além disso, podem indicar doenças neurológicas, doenças do labirinto e/ou doenças cardiovasculares.

5. Quais os benefícios da atividade física na terceira idade?

A atividade física é benéfica em qualquer fase da vida mas na terceira idade adquire um papel muito importante uma vez que ajuda a fortalecer os músculos que dão sustentação ao seu corpo, prevenindo quedas. Além disso, os exercícios ajudam no funcionamento do seu labirinto, melhoram suas condições cardíacas e metabólicas. Portanto, a atividade física bem orientada ajuda a melhorar as condições de saúde e, como consequência, o equilíbrio corporal.

6. Medicamentos podem causar tonturas?

Sim, a maioria das medicações tem a tontura como possível efeito colateral, porém há remédios que afetam o labirinto e outros que causam tontura por outros motivos, podendo levar a quedas. Por isso você não deve tomar medicamentos sem a orientação do seu médico.

7. Como é feito o tratamento do desequilíbrio do idoso?

Cada caso tem a sua particularidade, por isso o tratamento deve ser individualizado e pode incluir medicações, mudanças comportamentais e tratamentos de reabilitação. O tratamento correto é prescrito após o diagnóstico médico do quadro.

8. Tenho desequilíbrio, qual profissional procurar?

Seu médico de confiança saberá fazer uma boa avaliação e identificar possíveis problemas de saúde que podem afetar o seu equilíbrio e aumentar o risco de quedas. Por isso é fundamental que você mantenha em dia as suas consultas de rotina, não tome medicamentos sem indicação médica e siga as recomendações do seu médico.

ACADEMIA
BRASILEIRA DE
OTONEUROLOGIA

ABORL



Acesse: aborlccf.org.br/semanadatontura