

Lesões vertebro-medulares: um segundo pode mudar uma vida para sempre

Artigo de opinião de Sérgio Pita, médico ortopedista na Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro (ULSRA) e no Hospital Privado de Gaia - Grupo Trofa Saúde

Poucas doenças ou lesões têm a capacidade de impactar de forma tão negativa o curso de vida da pessoa e daqueles que a rodeiam como uma lesão vertebro-medular.

No dia 5 de setembro assinala-se o Dia Internacional das Lesões Vertebro-Medulares, uma data que convida a olhar de perto para um problema de saúde pública que, apesar de grave, continua a carecer de reflexão e discussão na esfera social.

Uma lesão vertebro-medular ocorre quando a medula espinhal - a estrutura que liga o cérebro ao resto do corpo, no interior da coluna vertebral - sofre um dano que compromete, parcial ou totalmente, a transmissão de informação nervosa. Consoante o nível e a gravidade da lesão, as consequências podem ir desde a perda de força ou sensibilidade num membro até à paralisia dos quatro membros, à perda do controlo dos esfíncteres ou da capacidade respiratória, podendo, em alguns casos, ser fatais. Fala-se de paraplegia quando são afetados os membros inferiores e de tetraplegia quando a lesão compromete também os membros superiores. Estas lesões podem ainda ser completas ou incompletas, consoante a quantidade de função nervosa que se mantém preservada abaixo do nível afetado.

Em Portugal, a informação epidemiológica sobre estas lesões continua escassa, espelho, também, de alguma falta de reflexão e de orientação estratégica em torno deste problema. O estudo epidemiológico mais recente aponta para que existam cerca de 22 novos casos por milhão de habitantes por ano.

As principais causas refletem a dualidade das faixas etárias afetadas. Enquanto que na população jovem, a principal causa são os grandes traumatismos, como acidentes de viação e quedas em altura – sem esquecer a problemática associada aos mergulhos –, nos doentes mais idosos, população em que a incidência destas lesões é maior, a principal causa são os traumatismos de baixa cinética, resultantes de quedas da própria altura.

A explicação cruza-se com o envelhecimento normal da própria coluna. Com a idade, é comum surgirem alterações degenerativas - desgaste dos discos e das articulações, perda de densidade óssea associada à osteoporose e estreitamento do canal onde passa a medula – o que a torna progressivamente mais vulnerável. Nestes doentes, um traumatismo de baixa energia, como



uma simples queda em casa, pode ser suficiente para causar uma lesão medular que, num adulto jovem saudável, dificilmente teria a mesma gravidade.

O impacto destas lesões vai muito além do hospital. Afeta a mobilidade e a independência da pessoa, muitas vezes de forma permanente, mas também a vida profissional, a saúde mental e a sexualidade. Não raramente, surgem complicações como dor crónica, complicações respiratórias e úlceras de pressão, que exigem vigilância e cuidados permanentes. O peso recai também sobre a família que, com frequência, assume o papel de cuidadora, e sobre todo o sistema de saúde, pelos custos elevados de internamento, reabilitação e apoio social a longo prazo.

Assim, nesta data, importa transmitir um alerta: a lesão vertebro-medular não é um problema apenas associado aos jovens nem exclusivamente dos acidentes graves. É, cada vez mais, um problema nos idosos e das quedas do dia-a-dia. E pode, em muitos casos, ser evitada.

A consciencialização para a segurança rodoviária, para a adoção de medidas preventivas e de segurança nas atividades laborais e lúdicas deve ser o foco na população mais jovem. Já na população mais envelhecida, a prevenção das quedas e das suas consequências – através, por exemplo, do rastreio e tratamento eficaz da osteoporose, da revisão da medicação que pode afetar o equilíbrio, da identificação e eliminação de “armadilhas” em casa, da manutenção de uma atividade física regular e de um adequado suporte nutricional – deverá assumir um papel central.

Só olhando verdadeiramente para este problema conseguiremos reduzir o número de vidas que mudam para sempre num segundo.

Para mais informações, consulte o website da Campanha Olhe pelas suas Costas: <https://olhepelassuascostas.pt/>

Sobre a Campanha 'Olhe pelas Suas Costas'

A campanha “Olhe pelas suas costas”, lançada em 2009, é uma iniciativa que visa sensibilizar a população para a problemática das dores nas costas, alertar para as suas consequências na vida pessoal e profissional dos portugueses e educar sobre as formas de prevenção e tratamento existentes. A iniciativa tem a chancela da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, da Associação Para o Estudo da Dor, da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, da Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia, da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação e da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia e conta com o apoio da Medtronic. Para mais informações, consulte [a Página de Facebook](#), [Instagram](#), [canal de Youtube](#) e [site da Campanha “Olhe pelas Suas Costas”](#).