

## Assista & Reflita do Club 33

### Principal causa da confusão mental no idoso

por: **Arnaldo Lichtenstein, médico\***

Sempre que dou aula de clínica médica a estudantes do quarto ano de Medicina, lanço a pergunta:

- Quais as causas que mais fazem o vovô ou a vovó terem confusão mental? \*

Alguns arriscam: \*"Tumor na cabeça". Eu digo: "Não".

Outros apostam: "Mal de Alzheimer" Respondo, novamente: "Não".

A cada negativa a turma se espanta... E fica ainda mais boquiaberta quando enumero os três responsáveis mais comuns: -

1. **diabetes descontrolado;**
2. **infecção urinária;**
3. **a família passou um dia inteiro no shopping, enquanto os idosos ficaram em casa.**

Parece brincadeira, mas não é. Constantemente vovô e vovó, sem sentir sede, deixam de tomar líquidos.

Quando falta gente em casa para lembrá-los, desidratam-se com rapidez. A desidratação tende a ser grave e afeta todo o organismo. Pode causar confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos "batedeira"), angina (dor no peito), coma e até morte.

**Insisto: não é brincadeira.**

Na melhor idade, que começa aos 60 anos, temos pouco mais de 50% de água no corpo. Isso faz parte do processo natural de envelhecimento. Portanto, os idosos têm menor reserva hídrica.

Mas há outro complicador: mesmo desidratados, eles não sentem vontade de tomar água, pois os seus mecanismos de equilíbrio interno não funcionam muito bem.

## Assista & Reflita do Club 33

### **Conclusão:**

Idosos desidratam-se facilmente não apenas porque possuem reserva hídrica menor, mas também porque percebem menos a falta de água em seu corpo.

Mesmo que o idoso seja saudável, fica prejudicado o desempenho das reações químicas e funções de todo o seu organismo.

### **Por isso, aqui vão dois alertas:**

1 - O primeiro é para vovós e vovôs: tornem voluntário o hábito de beber líquidos. Por líquido entenda-se água, sucos, chás, água-de-coco, leite. Sopa, gelatina e frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam. O importante é, a cada duas horas, botar algum líquido para dentro. Lembrem-se disso!

2 - Meu segundo alerta é para os familiares: ofereçam constantemente líquidos aos idosos. Ao mesmo tempo, fiquem atentos. Ao perceberem que estão rejeitando líquidos e, de um dia para o outro, ficam confusos, irritadiços, fora do ar, atenção. É quase certo que sejam sintomas decorrentes de desidratação.

\*"Líquido neles e rápido para um serviço médico".

\*

(\*) Arnaldo Lichtenstein (46), médico, é clínico-geral do Hospital das Clínicas e professor colaborador do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

\* Gostou?\*

\* Então divulgue. \*

\* Seus amigos merecem saber!\*

Colaboração do: Ir.º José Fragoso - SP