

# ANTROPOMETRIA

## ¿QUE ES?

La antropometría se trata de las mediciones de las dimensiones y características físicas del cuerpo humano.

Con esta prueba analizamos la composición corporal (% grasa, muscular,...), así como los diferentes perímetros corporales.

## BALANZA PEDIATRICA

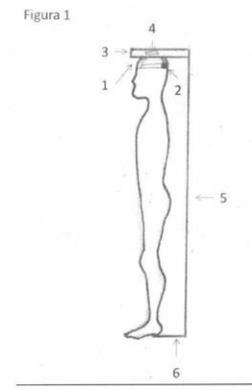
- Sirve para pesar niños lactantes (menores de dos años) y niños mayores que pesan menos de 15 kg.
- Tiene graduaciones cada 10 a 20 gramos.
- Necesita ser calibrada (ponerla en cero) cada vez que se usa.



## TALLIMETRO

Utilizado para medir la altura del vértex y la talla sentando.

Consiste en un plano horizontal adaptado, por medio de una guía que acompañan a una escala métrica vertical o un cursor anclado a un carro de medida, que se instala perpendicularmente a un plano base



## BICEPS

Se medirá el pliegue vertical en la parte media frontal del brazo.

El punto anatómico será el descrito en el apartado del perímetro del brazo, y que no es otro que el punto medio ente el acromion en su punto más superior y externo y la 3 cabeza del radio en su punto lateral y externo, directamente arriba de la fosa cubital.

El compás se aplica a 1 cm de distancia del pliegue formado en la cara anterior del brazo derecho, a nivel del punto medio entre acromion y la cabeza radial. Para la medición, el sujeto estará de pie con el brazo relajado, y la articulación del hombro en ligera rotación externa y el codo extendido. El punto se localiza en la superficie más anterior del cuerpo del bíceps.

J

# ANTROPOMETRIA

## TRICEPS

Este pliegue se medirá eligiendo cuidadosamente el sitio en el que se había utilizado del punto medio del brazo, que no es otro que el punto medio ente el acromion en su punto más superior y externo y la cabeza del radio en su punto lateral y externo.

el brazo estará relajado, con la articulación del hombro en ligera rotación externa y el codo extendido.

El pliegue formado de manera paralela al eje longitudinal, con el pulgar y el índice de la mano izquierda se separará del músculo subyacente y se medirá en ese punto, colocando el pliómetro perpendicularmente al pliegue.

## SUBESCAPULAR

El lugar de medición corresponderá al ángulo interno debajo de la escapula, (punto más inferior del ángulo inferior: se marca a 2 cm en la línea que corre lateral y oblicua siguiendo el clivaje de la piel

## SUPRAILIACO

Se medirá justo inmediatamente por arriba de la cresta ilíaca, en la línea axilar media, en forma oblicua y en dirección anterior y descendente (hacia la zona genital).

El compás se aplica 1 cm anterior al pliegue formado en la línea medioaxilar, justo por encima de la cresta ilíaca.

El sujeto puede abducir el brazo derecho o colocarlo sobre el tórax, llevando la mano sobre el hombro izquierdo.

## ABDOMINAL

Situado lateralmente a la derecha, junto a la cicatriz umbilical en su punto medio.

El pliegue es vertical y corre paralelo al eje longitudinal del cuerpo. Para otros autores está situado lateralmente a 3-5 cm de la cicatriz umbilical.

# ANTROPOMETRIA

## BIESTILOIDEO

Distancia entre la apófisis estiloides del radio y del cúbito.

está delante del estudiado que estará sentado con el antebrazo en pronación sobre el muslo y la mano flexionada con la muñeca en un ángulo de 90.

## BIEPIHUMERO

Distancia entre el epicóndilo y la epitroclea que son el condilo lateral y medial del húmero, respectivamente.

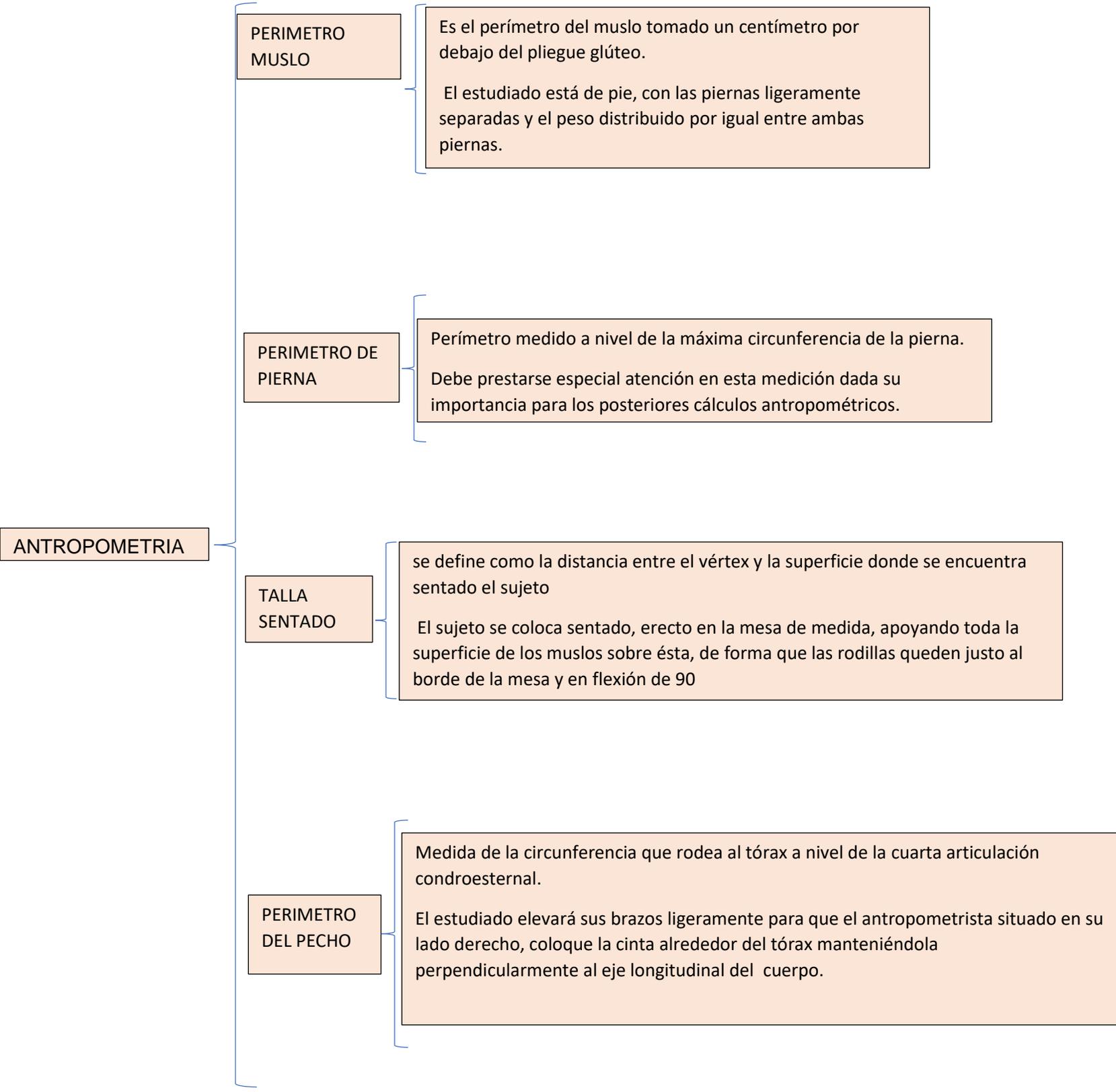
El antropometrista se sitúa delante del estudiado.

## BIEPIFEMUR

Distancia ente el cóndilo lateral y medial del fémur. El antropometrista se sitúa delante del estudiado mientras el individuo estará sentado. Se hará su medición formando un ángulo de 90º entre la pierna con el muslo, sin que los pies toquen en el suelo.

## PERIMETRO BRAZO

El estudiado se encuentra en posición erecta, con el brazo en antepulsión y horizontal. El antebrazo se coloca en supinación completa y a en flexión de 45º aproximadamente. Este mismo punto es el que se utiliza para la posterior medición de los pliegues del miembro superior.



# ANTROPOMETRIA

## PERIMETRO DE CINTURA

Puede ser también llamado ABDOMINAL .  
Se localiza donde la circunferencia del abdomen es menor, aproximadamente en el punto medio de la distancia entre el borde costal y la cresta iliaca.

## PERIMETRO CADERA

Puede encontrarse denominado como perímetro PÉLVICO o de los glúteos.  
Es el perímetro en el nivel de la mayor circunferencia glútea. Aproximadamente por encima de la sínfisis púbica.

## PERIMETRO DE TOBILLO

El antropometrista se sitúa a la derecha del sujeto frente a la cara lateral de la pierna, manteniendo la cinta perpendicular al eje de la pierna.  
Se registra el valor máximo del perímetro de pierna tras situar la cinta a diferentes niveles.

## PERIMETRO DE MUÑECA

Perímetro distal de la muñeca coincidiendo con la mínima circunferencia del antebrazo.  
El estudiado está en la misma posición que la medida anterior, pero con el codo flexionado, de manera que la palma de la mano esté hacia arriba.