



Nombre del alumno:

Rudy Ángel Osvaldo Vázquez
Zamorano

Nombre del profesor:

Dra. Daniela Monserrat Méndez
Guillen

Nombre del trabajo:

“técnica de medición de peso y
circunferencia de cintura”. “Resumen”

Materia: “nutrición”

Grado: 3er. Semestre.

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre del 2021

Técnica medición de talla (Altura).

La altura que tiene un individuo en posición vertical desde el punto más alto de la cabeza hasta los talones en posición de "fijas", se mide en Centímetros (cm)

Material.

- Estadiómetro
- Hoja de registro de antropometría

Método.

Marque en una hoja la forma correcta en que debe ir los pies y pegue la hoja al piso por debajo del estadiómetro en caso de que este no cuente con uno.

Los pies marcados deben quedar centrados en medio de la base del estadiómetro.

Procedimiento para la medición

- Informe al paciente las actividades que se van a realizar para que esté enterado y sea más fácil medirlo.
- Informe a la familia o familiares, las actividades que se van a desarrollar para que estén tranquilos.
- Indique al paciente que se quite el calzado, gorros, o adornos se suelte el cabello.
- Coloque a la persona debajo del estadiómetro de espaldas a él con la mirada al frente, sobre una línea imaginaria vertical que divide su cuerpo en dos hemisferios.
- Verifique que los pies estén en posición correcta.

- Asegúrese que la cabeza, espalda, hombros, talones y glúteos en contacto con la pared y sus brazos caigan naturalmente a lo largo del cuerpo.
- Acomode la cabeza en posición recta coloque la palma de la mano izquierda abierta sobre el mentón del sujeto y suavemente cierre sus dedos.
- Trace una línea imaginaria (plano de Frankfurt) que va del orificio del oído a la base de la órbita del ojo, esta línea debe ser paralela a la base del estadiómetro y formar un ángulo recto con respecto a la pared.
- Al hacer la lectura asegúrese que los ojos del observador y la escala del equipo, estén a la misma altura.
- Si la marca del estadiómetro se encuentre entre un centímetro y otro, anote el valor que este sea próximo; si está a la mitad, se tomará el del centímetro anterior.
- Baje el estadiómetro y tome cuidadosamente la lectura en centímetros, haga lo por triplicado y anote el promedio de las 3 mediciones en la hoja de registro de antropometría.

Medición de Peso...

Es la medida de la masa corporal expresada en Kg.

Material...

- Balanza para adulto portátil.
- Balanza eléctrica con capacidad de 150 Kg.

Método...

- Instalación de la balanza, localice una superficie plana horizontal y firme para colocarla.
- No se coloque sobre alfombras ni tapetes.
- Asegúrese de que la unidad de peso marque Kg.
- Esto se logra colocando el selector de modo peso en la modalidad de Kg.
- Calibre la balanza antes de empezar el procedimiento.
- Antes de usar la balanza oprima el botón de reposición situado en el borde inferior derecho de la plataforma para que marque "0.0".

Procedimiento...

- La medición se realizará con el mayor porcentaje de superficie posible y sin zapatos.
- Se le pide al paciente que suba a la balanza colocando los pies paralelos en el centro de, frente al eje vertical.
- Debe estar erecto, con la vista hacia el frente, sin moverse y con los brazos que caigan naturalmente a los lados.

Cintura o Circunferencia abdominal...

Es la medición de la circunferencia de la cintura, permite conocer la distribución de la grasa abdominal y los factores de riesgo a que conlleva esto.

Material...

- Cinta métrica de fibra de vidrio

Método...

Trace una línea imaginaria que parta del hueso de la axila hasta la cresta ilíaca, sobre esta identifique el punto medio entre la última costilla y la parte superior de la cresta ilíaca (cadera), en este punto se encuentra la cintura.

Procedimiento

- Coloque la cinta métrica en el perímetro del punto antes mencionado y proceda a la medición de esta circunferencia, con el individuo o el paciente de pie, la cinta horizontal.
- Evite que los dedos del examinador queden entre la cinta métrica y el cuerpo del paciente, ya que esto es un error.

Valores normales en

Hombres:
 < 90 cm

Mujer:
 < 80 cm

Hombre:
cintura > 88 cm

Factor cardiovascular (confirmar).
Mujer:
Cintura > 102 cm.

Resumen

Examen físico...

Es mediante el examen físico que se detectan signos relacionados con los trastornos nutricionales que no pueden identificarse con ningún otro indicador y evaluación del estado de nutrición, ya que se refiere al análisis de los cambios relacionados con una nutrición deficiente y que puede verse o sentirse en la piel, el cabello, los ojos y las mucosas o bien en los órganos más cercanos a la superficie del cuerpo.

Cuatro técnicas,

- 1.- Inspección; observación crítica para evaluar color, forma, textura y tamaño, es la técnica más usada se recurre al sentido del olfato, la vista y el oído.
- 2.- Palpación; Mediante el tacto se evalúan textura, temperatura, tamaño y movilidad de alguna parte del cuerpo.

Existen dos tipos de palpación

Superficial; con la punta de los dedos se tiene la máxima sensibilidad, por ejemplo, para sentir el pulso de una persona.

Profunda; se utiliza la mano para ejercer mayor presión y evaluar estructuras corporales, este tipo de palpación no siempre se utiliza en el examen físico relacionado a problemas nutricionales, pero es importante conocer el significado de los signos sobre los que informan otros miembros del equipo de salud.

3.- Percusión: son golpes rápidos de los dedos y las manos en la superficie corporal para, con los sonidos producidos, identificar los límites, la forma y la posición de los órganos.

4.- Auscultación: Implica escuchar los ruidos del organismo, con los producidos por los pulmones, el corazón, el hígado y el intestino; se lleva a cabo con el estetoscopio.

Se debe realizar siempre esto

- Lavarse las manos
- Preparar y limpiar el equipo
- Utilizar bata
- Respetar la privacidad del paciente + hacerlo sentir cómodo
- Explicar al paciente los procedimientos a los cuales será sometido.
- Descubrir solo el área que se va examinar
- Explicar el objetivo de cada procedimiento
- Contar con la capacitación necesaria para realizar un examen físico enfocado a problemas actuales.

Signos vitales normales

Normal

< 120 mm Hg sistole

< 80 mm Hg diastole

Prehipertensión

120 a 139 mm Hg sistole

80 a 89 mm Hg diastole

Hipertensió (etapa 1)

140 a 159 mmHg sistoles

90 a 99 mmHg diastole

Hipertensió (etapa 2)

≥ 160 mmHg sistólica

≥ 100 mmHg diastólica