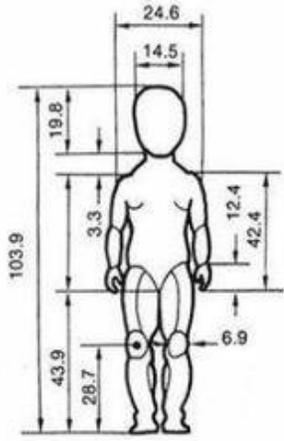
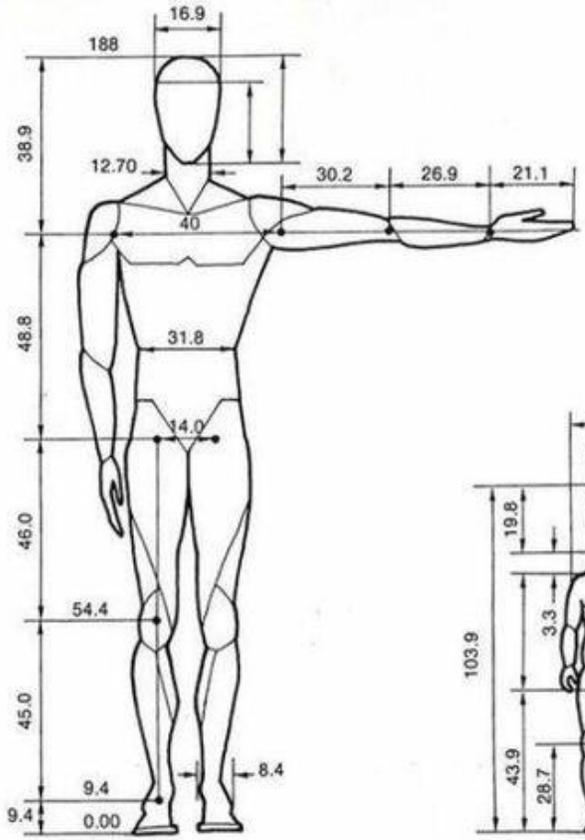
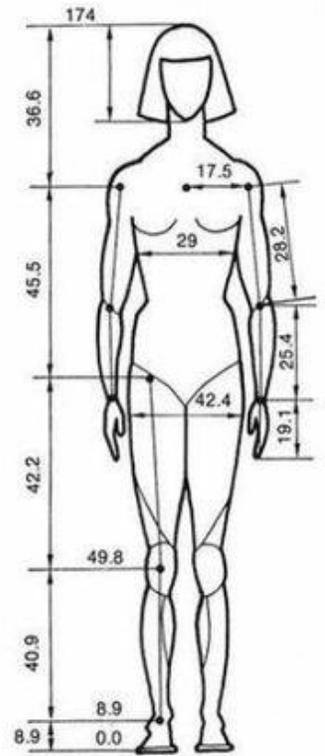


**ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA EN NUTRICIÓN**  
**UDS**  
**ANTONIO CABRERA RAMIREZ**  
**ENSAYO**  
**MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS**  
**UNIDAD III**



Las medidas antropométricas son la talla, el peso y los perímetros corporales. Estos datos son muy importantes para un personal de la salud, o un nutricionista.

¿Pero qué es antropometría? , la antropometría es el conjunto de medidas que tenemos que tomar en las diferentes partes del cuerpo de los pacientes ósea , quiere decir que sería un análisis corporal de la persona , para poder saber sus medidas, podremos sacar sus medidas, pliegues , índice corporales, altura , IMC, metabolismo basal, etc.

Antropometría nutricional , no es más que un análisis antropométrico que vamos a extraer para después poder hacer una dieta.

Por ejemplo, si tras un estudio antropométrico nos sale un índice de grasa corporal por encima de los rangos de salud establecidos, debemos comenzar una dieta que sea hipocalórica hasta establecernos en un rango de grasa corporal adecuado.

Las medidas que le vamos a dar a nuestro paciente va a ser de acuerdo a sus pliegues , le haremos un análisis corporal, tendremos que ver también que su edad este de acuerdo a su peso y este también de acuerdo a sus medidas necesarias, en la cual veremos si el paciente esta tentado a tener alguna patología

O alguna otra enfermedad.

Dentro de la antropometría tenemos que usar algunos materiales , con los cuales se mencionaran a continuación y sus funciones:

- La báscula de bioimpedancia : que no solamente nos permitirá recoger el peso del paciente, si no que nos dirá del peso de la persona, qué parte corresponde a grasa, qué parte a hueso, a agua y a músculo.
- El plicómetro: se coge como si fuese una pistola con el gatillo y lo que hacemos siempre es fijarnos en la medida que nos marca en la escala de la parte posterior.
- La cinta de medir: Lo mejor es que sea metálica pero flexible, porque nos permite no invadir el espacio del paciente, de forma que no tendremos que acercarnos demasiado y tener el menor contacto posible, porque ya de por sí realizar estas medidas es un poco invasivo.
- Lápiz demográfico: es un lápiz que lo que hace es pintar y borrar las marcas fácilmente en la piel. Es muy importante aprender a marcar los puntos anatómicos para saber dónde marcar y hacerlo siempre en el mismo sitio.
- El calibre: Lo que nos va a permitir es medir los diámetros para para calcular masa ósea del paciente en puntos muy concretos.

Una de las mediciones más importantes de antropometría es de la talla , es la primera que vas a registrar a primera visita del paciente , cuando se hablan en adultos, por que no tiene caso que se mida cada visita por que

no va a variar , en cambio en niños y adolescentes si, por que están en su etapa de desarrollo y crecimiento, asi que es recomendado que se mida una vez al mes para ver cuanto es que va creciendo. }

La posición correcta para poder tomar las medidas de la talla son las siguientes:

- En posición recta
- De pie
- Los pies juntos y con una serie de puntos en contacto con la pared : Los talones, los glúteos, las escápulas de manera que nos aseguramos que la espalda está bien pegada a la pared y la nuca.

### ¿Cómo sabemos que la persona está en la posición correcta para medir?

Muchas veces la gente lo que hace es levantar el mentón para incrementar esta medida o bajarla para incrementar la estatura, con esto conseguimos que la medida sea errónea. La cabeza tiene que estar completamente alineada en ángulo de 90° con la pared. Para asegurarnos de que esto es así, utilizamos el plano de Frankfurt, que es una línea que trazamos desde el trago, que es el cartílago que abre el canal auditivo del oído a la órbita del ojo. Esta línea debe estar completamente horizontal y así nos aseguramos de que la cabeza está en buena posición y realizamos la medida.

Esta medida sería la que utilizaríamos tanto en el programa informático como en las ecuaciones que usemos.

Para que midamos el peso del paciente , necesitaríamos tener una bascula de bioimpedancia.

Esta nos dará los datos que obtendremos (medida ósea, grasa, muscular, volumen de agua, etc ) son datos aproximados.

Las medidas que calculamos con el plicómetro, con la cinta de medir y el calibre son mucho más acertadas ya que esta báscula lo que hace es una estimación de los compartimentos corporales gracias al software que lleva incluido.

las medidas del perímetro braquial, medido en el punto medio de la parte proximal del brazo, se ha usado durante muchos años como índice del estado nutricional en situaciones como hambrunas o crisis de refugiados en las que es difícil determinar la altura y el peso.

La medida de la circunferencia braquial (CB) es un indicador de disminución de la reserva proteica tisular y está relacionada con el peso corporal.

En la página de una revista de anatomía humana encontramos que :  
Normal o típico: entre los percentiles 10 y 90, delgado: entre los percentiles 3 y 10, desnutrido: por debajo del percentil 3, sobrepeso: entre los percentiles 90 y 97 y obeso: por encima del percentil 97.

Eso quiere darnos a saber que las mediciones braquiales nos sirven para identificar alguna patología en el paciente , son muy importantes estos puntos que encontramos.

#### Medidas de circunferencia cefálica

La circunferencia cefálica , es la medición del cráneo de un niño en su parte mas grande, se mide la distancia desde que va de la parte de encima de nuestras cejas y de nuestras orejas y arriba de la parte posterior de la cabeza. Estas medidas nos reflejan el tamaño del cerebro y se ocupa para poder detectar problemas de salud, nutrición y desarrollo en los niños y niñas desde que nacen hasta los 36 meses de edad.

El perímetro de un niño desde que nace es de 34 cm . un recién nacido sano pesa 2500y 4000 gramos . su longitud media es de unos 50 cm.

Como conclusión , pienso que las mediciones antropométricas son de gran importancia , no solo para poder recetar algún plan de alimentación , sino , para poder dar y observar , que problemas puede tener o llegar a tener nuestro paciente mas a delante y poder evitar o controlar a su debido tiempo, y es muy importante llevar un buen control de nuestras medidas.