

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**CAMPUS:**

SAN CRISTOBAL

**MATRIA:**

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

**SEMESTRE: 3ER**

**GRUPO: A**

**ACTIVIDAD:**

SUPER NOTA

**TEMA:**

MEDIDAS SOMATOMETRICAS

**ALUMNO:**

JOSE SANCHEZ ZALAZAR

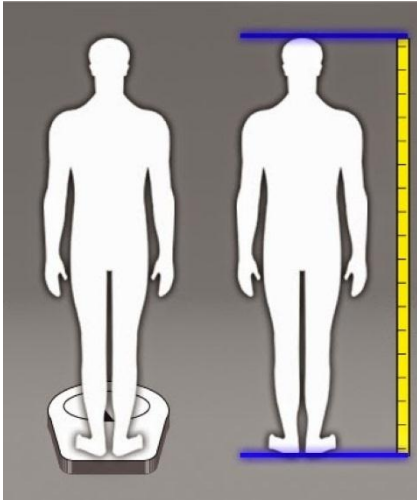
**DOCENTE:**

DRA KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ

**CIUIDAD:**

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS

**FECHA:19/10/2022**



La técnica de somatometría se refiere al grupo de técnicas que permiten realizar mediciones exactas de las dimensiones de un cuerpo.

Un análisis general de la somatometría de una persona puede implicar medir la longitud de su cuerpo desde la cabeza hasta la planta de los pies, junto a la medición del contorno de su figura. Además, se cuantifica su masa (lo que conocemos como peso).

### **TECNICAS DE MEDICION TALLA ALTURA**

Es la altura que tiene un individuo en posición vertical desde el punto más alto de la cabeza hasta los talones en posición de “firmes”, se mide en centímetros (cm).

### **MATERIAL**

Estadímetro.

Hoja de registro de antropometría.

### **METODO**

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

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

### **PROCEDIMIENTO PARA LA MEDICION**

- Informe al paciente las actividades que se van a realizar para que esté enterado y sea más fácil medirlo.
- Informe a la familia o familiar, las actividades que se van a desarrollar para que estén tranquilos.

- Indique al sujeto que se quite el calzado, gorras, adornos y se suelte el cabello. Si es necesario ayúdele.
- Coloque a la persona debajo del estadímetro de espalda a él con la mirada al frente, sobre una línea imaginaria vertical que divida su cuerpo en dos hemisferios
- Verifique que los pies estén en posición correcta.



Asegúrese que la cabeza, espalda, pantorrillas, talones y glúteos estén 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 Frankfort) que va del orificio del oído a la base de la órbita del ojo. Esta línea debe ser paralela a la base del estadímetro y formar un ángulo recto con respecto la pared.

## SOMATOMETRÍA

*Yo AMO Enfermería*



## **MEDICION DE PESO.**

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

### **Material**

Báscula para adulto portátil, electrónica ó de plataforma con capacidad mínima de 150 Kg y precisión de 100 a **200 g**.

### **Método**

Instalación de la báscula.

Localice una superficie plana horizontal y firme para colocarla.

(No se coloque sobre alfombra ni tapetes.)

Calibre la báscula antes de empezar el procedimiento.

## **PROCEDIMIENTO**

La medición se realizará con la menor ropa posible y sin zapatos. Se pide al sujeto que suba a la báscula colocando los pies paralelos en el centro, de frente al examinador. Debe estar erguido, con la vista hacia el frente, sin moverse y con los brazos que caigan naturalmente a los lados.

Si se emplea báscula de piso, se toma la lectura cuando el indicador de la báscula se encuentra completamente fijo

## **NDICE DE MASA CORPORAL IMC (INDICE DE QUETELET)**

Es la relación que existe entre el peso y la talla. Sirve para identificar: Bajo Peso, Peso Normal, Sobrepeso y Obesidad.

### **Método**

El IMC se obtiene al dividir el peso en kilogramos entre la estatura en metros elevada al cuadrado, como se observa en la siguiente fórmula:

SOMATOMETRIA

Fórmula para la obtención del Índice de Masa Corporal

$$I.M.C. = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2(\text{m})}$$

*Yo AMO Enfermería*

### Procedimiento

Mida la talla (estatura) y el peso de la persona aplicando los procedimientos antes referidos.

Ejemplo:

Para una persona con talla de 1.75 m y peso de 85 Kg.

### Pasos:

1. Eleve la talla al cuadrado, es decir multiplique  $1.75 \times 1.75 = 3.0625$  Paso
2. Divida el peso entre la talla al cuadrado, es decir, haga la siguiente operación:  $85 / 3.0625 = 28.1$  puntos de IMC

## SOMATOMETRIA



## 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.

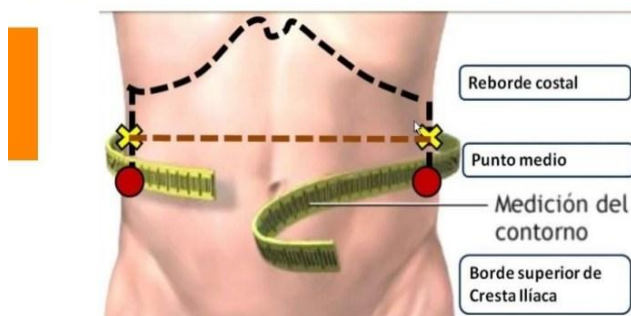
### Material

Cinta métrica de fibra de vidrio.

## SOMATOMETRIA

### MEDICIÓN DEL PERIMETRO ABDOMINAL.

Yo AMO Enfermería



### Método

Trace una línea imaginaria que parta del hueco de la axila hasta la cresta iliaca. Sobre ésta, identifique el punto medio entre la última costilla y la parte superior de la cresta iliaca (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 de pie y la cinta horizontal. Evite que los dedos del examinador queden entre la cinta métrica y el cuerpo del paciente, ya que esto conduce a error

### Valores de circunferencia de cintura

Valores de Circunferencia de Cintura que representan factor de riesgo de enfermedad Cardiovascular.

## SOMATOMETRIA

Yo AMO Enfermería

### RIESGO DE OBESIDAD DETERMINADO POR LA MEDIDA DEL PERIMETRO ABDOMINAL

	NORMAL	RIESGO ALTO	RIESGO GRAVE
MUJERES	<80	>80	>88
HOMBRES	<90	>90	>102

### BIBLIOGRAFIA

<https://yoamoenfermeriablog.com/2018/10/09/somatometria-tecnica-enfermeria/>