

Súper Nota.

Nombre del Alumno: Yaneri Vázquez Torres.

Nombre del tema: Medidas Antropométricas: utilidad e inconvenientes de aplicación, indicadores biométricos.

Parcial: Tercero.

Nombre de la Materia: Epidemiología.

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General.

Cuatrimestre: Cuarto.



Medidas Antropométricas: utilidad e inconvenientes de aplicación, indicadores biométricos.

Medidas Antropométricas:

Son técnicas no invasivas, rápidas, sencillas y económicas. Sin embargo, para evitar errores, deben ser tomadas por una persona experta y deben ser comparadas con tablas de referencia apropiadas.



Las medidas antropométricas se usan para evaluar el estado nutricional de individuos o grupos de población, y sirve como criterio de elegibilidad para programas de nutrición con ayuda alimentaria.

Características de medición

- Precisión.
- Exactitud.
- Realizarse 3 veces.

Integrantes del equipo:

- Examinador.
- Registrador.



Tipos de medidas

Talla / Estatura:

Altura que tiene un individuo en posición vertical desde el punto mas alto de la cabeza hasta los talones.

- Se utiliza el estadímetro
- Se mide en centímetros y milímetros.

Método:

- ✓ Buscar una superficie plana.
- ✓ Sujeto de pie.
- ✓ Talones, pantorrillas, glúteos y hombros pegados a la pared.
- ✓ Pies juntos.
- ✓ Encontrar línea imaginaria del orificio auditivo externo a la base de la orbita del ojo (pómulo).

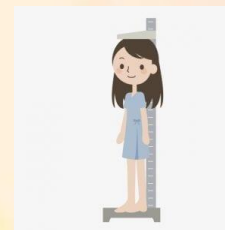
Peso corporal:

El peso es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

- Se utiliza bascula (de piso o plataforma).
- Se mide en kilogramos y gramos.

Método:

- ✓ la bascula debe colocarse en una superficie plana y dura, en caso de alfombra, debe usar soporte.
- ✓ Retirar zapatos, cinturón, chamarra joyas, y vaciar bolsillos.
- ✓ Los pies deben estar al mismo nivel el uno del otro.
- ✓ Verificar que la bascula indique 0.0 (cero).



Índice de Masa Corporal

Es la variable antropométrica mas utilizada como indicador de composición corporal, dada por el peso y la talla. Este método no es recomendable utilizarlo en caso de edema.

Normal: De 18 a 24.9

Sobre peso: De 25 a 26.9

Obesidad: A partir de 27

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2}$$

Circunferencia abdominal:

Indicador que nos permite medir el volumen de grasa visceral o central y el riesgo de obesidad androide.

Mujeres: 85 cm incrementa riesgo.

Hombres: 95 cm incrementa riesgo.

Método:

- ✓ Se toma el punto entre el punto mas alto de las crestas iliacas y la ultima costilla.
- ✓ El sujeto debe estar parado de frente.
- ✓ Tener los pies juntos.
- ✓ Respiración normal.
- ✓ Tomar la medida durante la exploración.



Circunferencia de brazo:

Este método se expresa en centímetros al igual que la circunferencia abdominal, nos permite evaluar el estado de nutrición de la persona. Se obtiene midiendo la parte media del brazo entre la punta del hombro y la cabeza del codo.

Hombres

31 cm

Mujeres

31 cm



Pliegues cutáneos:

Estos sirven para determinar la cantidad de grasa corporal para poder establecer un diagnostico de obesidad.

- Bicipital
- Tricipital
- Subescapular
- Suprailiaco



BIBLIOGRAFIA

Antología institucional UDS Epidemiología.

Diapositivas expuestas en clase.

<https://proyectonodriz.org>

<https://bvs.ins.Gob.pe>