



**Mi Universidad**

Nombre del Alumno: Verónica Mariana Hernández Rincón

Nombre del tema: Medidas antropométricas: Utilidad e inconvenientes de aplicación, indicadores biométricos

Parcial: Tercer Parcial

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery Gonzales

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Cuarto Cuatrimestre

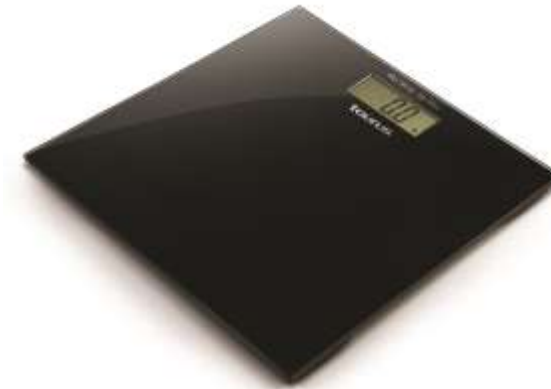
Pichucalco, Chiapas a 25 de septiembre del 2022.

Las medidas antropométricas más usadas en la evaluación del estado nutricional son: el peso, la talla, la circunferencia braquial y los pliegues cutáneos. Los valores de estas medidas no tienen significado por si solos, a menos que se relacionen con la edad, entre ellos u otros diámetros.

Se basan en tomar medidas de longitud y peso sobre el propio cuerpo y compararlas con valores de referencia en función de nuestra edad, sexo y estado fisiopatológico.

## Materiales

- Bascula
- Plicometro
- Cinta métrica
- Estadimetro



## Medidas antropométricas: Utilidad e inconvenientes de aplicación, indicadores biométricos

### Características de la medición

- Precisión
- Exactitud

# Talla y peso

## Talla

Altura, medida de una persona desde los pies a la cabeza.

## Peso

El peso del cuerpo humano se refiere a la masa o el peso de una persona.

El peso corporal se mide en kilogramos.



# Técnica

## Talla

La medición se realizará de preferencia 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.

## Peso

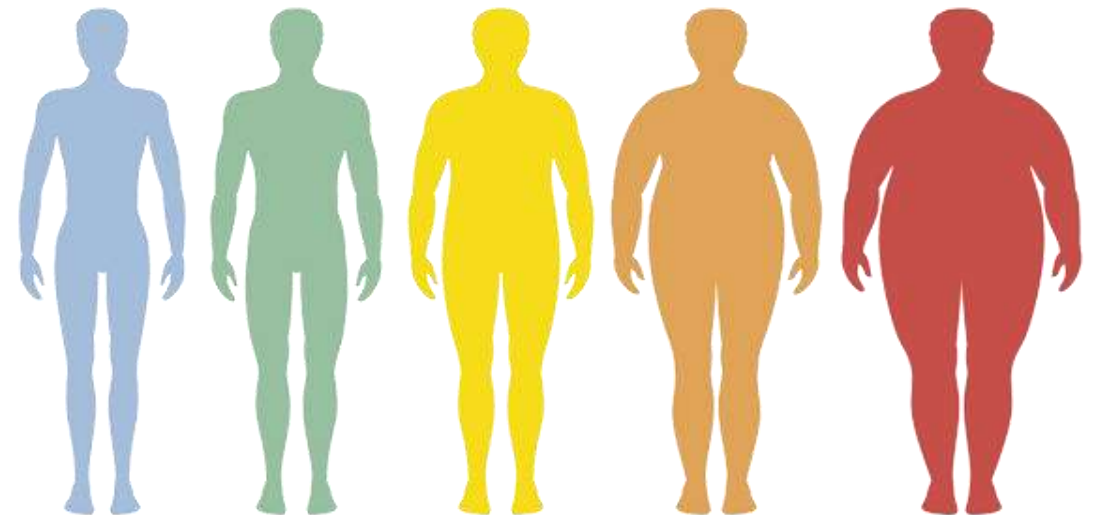
1. La bascula debe colocarse en una superficie plana y dura.
2. Retirar zapatos y todo lo que lleve, que pueda alterar el resultado.
3. Los pies deben estar alineados.
4. Verificar que la báscula indique 0.0

# El índice de masa corporal (IMC)

Es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros.

Es un método de evaluación fácil y económico para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad.

- Normal: de 18 a 24.9
- Sobre peso: de 25 a 26.9
- Obesidad: a partir de 27



## Masa muscular

Es el cálculo del perímetro muscular del brazo (PMB) mediante la determinación de la circunferencia o perímetro del brazo (PB), con una cinta métrica inelástica y teniendo en cuenta el pliegue tricipital (PT):  $PMB (cm) = PB(cm) \cdot (PT(mm) \cdot P$



## Circunferencia abdominal

Nos permite medir el volumen de grasa visceral o central.

- Hombre > 95 cm
- Mujeres >85 cm



## Pliegues cutáneos

Grasa corporal. Para hacer una estimación de la grasa subcutánea, que representa aproximadamente el 50% de la total, se suelen medir los pliegues subcutáneos de distintos puntos del cuerpo con un lipocalíper o plicómetro.

Los más utilizados son:

- Axilar media
- Abdominal
- Bicipital
- Muslo
- Suprailíaco
- Subescapular
- Torácica
- Pantorrilla medial

1. El primer paso es identificar el lugar a medir;
2. A continuación, se debe utilizar el dedo índice y el pulgar, simulando e identificando la región objetivo;
3. Ya utilizando el instrumento, “pinza” el pliegue, exactamente en la región determinada;
4. Cabe señalar que las barras de la pinza deben mantenerse perpendicular a la piel;
5. Las medidas se identifican rápidamente en milímetros.

## Otros métodos

- Tomografía computadorizada y resonancia magnética.
- Determinaciones bioquímicas

## Bibliografía

Antología de la materia

Diapositivas de clases

[https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/modulo\\_medidas\\_antropometricas\\_registro\\_estandarizacion.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/modulo_medidas_antropometricas_registro_estandarizacion.pdf)

[https://www.kapitalinteligente.es/que-son-las-medidas-antropometricas/}](https://www.kapitalinteligente.es/que-son-las-medidas-antropometricas/)

<https://blog.dietbox.me/es/los-9-pliegues-cutaneos-mas-utilizados-por-losas-nutricionistas-y-como-medirlos/>

[https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html#interpreta](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#interpreta)