



**Mi Universidad  
Súper nota**

*Nombre del Alumno FRANCISCO AGUSTIN CANTORAL ALVAREZ*

*Nombre del tema MEDIDAS ANTROPOMETRICAS*

*Parcial 3ER*

*Nombre de la Materia EPIDEMIOLOGIA*

*Nombre del profesor VICTOR MANUEL NERY GONZALEZ*

*Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA*

*Cuatrimestre 4TO*

*Pichucalco, Chiapas; 11/11/2022*

# MEDICIONES ANTROPOMETRICAS

Para evaluar la composición corporal existen técnicas complejas que requieren alta tecnología, pero en el campo de la antropometría se cuenta con técnicas simples, prácticas, no invasivas y de bajo costo que solamente requieren de personal de primer nivel de atención capacitado.

## ESTATURA



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

### METODO

- 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 orbitaria del ojo.

### MATERIAL:

-Estadimetro



UNIDAD DE MEDICION:  
-centímetros y milímetros

## PESO

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

### MATERIAL:

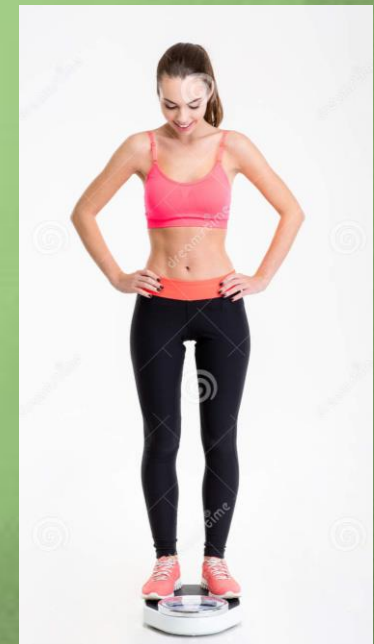
-Bascula (de piso o de plataforma)



UNIDAD DE MEDICION:  
Kilogramos y gramos

### METODO:

- La bascula debe colocarse en una superficie plana y dura, en casa de alfombra, debe usar soporte.
  - Retirar zapatos, cinturones, chamarra, joyas y vaciar bolsillos.
  - Los pies deben estar al mismo nivel el uno del otro.
- Verificar que la báscula indique 0.0



## CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL



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

### METODO:

-Se toma el punto medio entre el punto mas alto de las crestas iliacas y la ultima costilla.

-el sujeto debe estar preparado de frente.

-Tener los pies juntos.

-Respiración normal-

-Tomar la medida durante la exhalación.



Se utiliza una cinta métrica

### CINTURA COMO FACTOR DE RIESGO DE ENFERMEDADES CRONICO DEGENERATIVAS:

Mujeres >85cm Incrementa riesgo

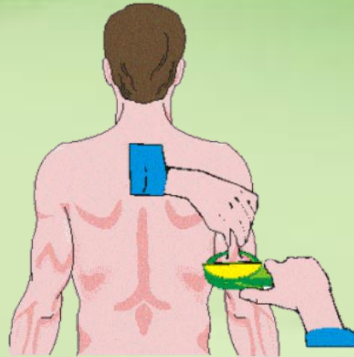
Hombres > 95cm Incrementa riesgo

## PLIEGUES CUTANEOS

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

Son 4:

### TRICIPITAL



El pliegue tricipital esta situado en el punto medio acromioradial, en la parte posterior del brazo. El pliegue se toma de forma vertical y corre paralelo al eje longitudinal del brazo.

### SUPRAILIACO

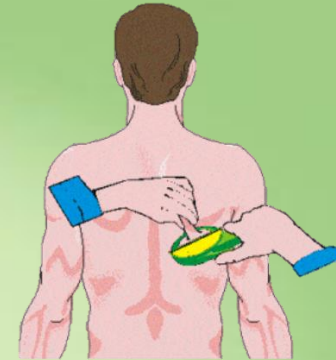


El pliegue suprailliaco se encuentra localizado justo encima de la cresta ilíaca en la línea medio axilar. El pliegue suprailliaco corre hacia delante y hacia abajo formando un ángulo de alrededor de 45° con la linea horizontal.



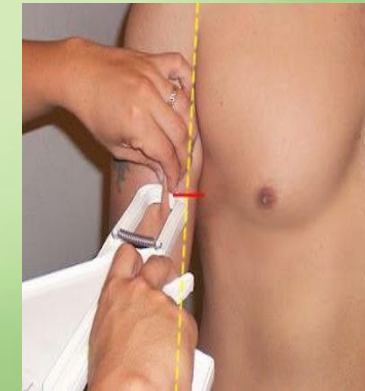
Se utiliza un plicometro

### SUBSCAPILAR



En pliegue subescapular se mide tomando como referencia el ángulo inferior de la escápula en dirección oblicua hacia abajo y hacia fuera, formando un ángulo de 45° con la horizontal.

### BICIPITAL



El pliegue bicipital esta situado en el punto medio acromio-radial, en la parte anterior del brazo. El pliegue es vertical y corre paralelo al eje longitudinal del brazo, muy similar al de su antagonista el tricipital.

Bibliografía:

[MEDIDAS ANTROP.pdf](#)

▷ [4 Pliegues cutáneos para medir la grasa corporal \(mundoentrenamiento.com\)](#)