



Universidad del Sureste  
Campus Comitán  
Lic. Medicina Humana



### **Ensayo**

Dr.Culebro Castellanos Cecilio.

Epidemiología.

Mauricio Antonio Pérez Hernández.

2ºA

**Antropometría significa medir gente** “antros = gente” “metron = medir”. Se ocupa de la medición de las dimensiones físicas y de la composición del cuerpo humano, estas medidas varían entre hombres y mujeres, a través del desarrollo normal del individuo, ante diferentes estados nutricionales o en estados patológicos.

**Objetivos de las mediciones antropométricas son:**

- Valorar el desarrollo muscular por un aumento en el entrenamiento.
- Una valoración del estado actual de actividad física y nutricional.
- Verificar estado nutricional de niños.
- Cambios en la masa del cuerpo.

**En las mediciones antropométricas se miden:**

- Los puntos anatómicos.
- Pliegues cutáneos.
- Perímetros corporales.
- Diámetros.
- Longitudes.
- Altura, peso y talla.
- Se calcula el índice de masa corporal (IMC).
- El índice cadera cintura.

Los instrumentos de medición deben estar bien calibrados antes de comenzar el trabajo antropométrico en la comunidad determinada. Se seleccionara aquellas medidas que realmente tengan utilidad en el trabajo que se este realizando. El sujeto se va medir debe tener la menor cantidad de ropas posibles o estar sin ellas, y sin zapatos y medias. El lugar donde tomaremos la medicion debe tener condiciones aceptables de privacidad, iluminacion, ventilacion y amplitud. Para poder realizar comparaciones con otras poblaciones de estudio similares (a nivel local, nacional e internacional) debe seguirse un protocolo estandarizado.

En el área de ciencias de la salud determinar si estas mediciones están en un rango normal o si salen de lo normal puede ayudarnos:

Evaluar durante la infancia y adolescencia el adecuado desarrollo

Y en la edad adulta nos guía en el diagnóstico de diferentes alteraciones nutricionales o condiciones patológicas,  
O bien puede servir como un parámetro que nos indique si las intervenciones terapéuticas están siendo efectivas.

lugar y tiempo

El lugar donde se realicen las mediciones debe ser amplio y bien iluminado, es importante evitar que los instrumentos estén colocados sobre superficies desniveladas. También debe recordarse que se debe revisar el equipo antes de cualquier medición para verificar que esté bien calibrado. Equipo básico que se utiliza

- Báscula clínica
- Báscula calzonera
- Báscula de piso
- Estadiómetro
- Plicómetros
- Cintas métricas

**Se recomienda que para realizar las mediciones antropométricas el individuo cumpla con lo siguiente:**

- Ayuno de 8 horas
- Vestir con ropa ligera
- Estar descalzos y sin calcetines
- No tener edema

Técnicas para mediciones antropométricas

Medición del peso corporal: Es una medida de la masa corporal expresada en kilogramos, en la que se requiere que la báscula bien calibrada se coloque sobre una superficie horizontal y firme.

¿Cómo se hacen?

- Menor cantidad de ropa posible
- Sin zapatos
- 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 (Figura A).
- Si se usa báscula de plataforma, cuando la aguja central se encuentre en medio de los 2 márgenes y sin moverse, proceda a tomar la lectura. (Figura B)

Medición de la estatura: 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).

- Los pies deben estar en la posición adecuada para la medición. Talones juntos, puntas de los pies ligeramente separadas.
- Coloque a la persona debajo del estadímetro de espalda a la pared con la mirada al frente, sobre una línea imaginaria vertical que divida su cuerpo en dos hemisferios
- Coloque la cabeza del sujeto de forma que una línea imaginaria trazada entre el orificio del oído y la base de la órbita (plano de Frankfort) sea paralela a el estadímetro y perpendicular al eje mayor del cuerpo.
- Baje el estadímetro y tome cuidadosamente la lectura en centímetros.

Plano anatómico para realizar las mediciones antropométricas

En bipedestación

2. Vista al frente
3. Brazos extendidos a los costados
4. Palmas tocando los costados del muslo
5. Talones juntos, puntas de los pies ligeramente separadas

## **Bibliografía:**

- *Fisiología Medica. Boron / Boulpaep Editorial: Elsevier Tercera Edición 2018*
- *MANUAL DEL PROCEDIMIENTOS. Toma de medidas clínicas y antropométricas en el adulto. Subsecretaria de prevención y protección de la salud. 2019*