



## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Hugo Leonel Espinosa Hidalgo*

*Nombre del tema: Medidas antropométricas*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: epidemiologia*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. en enfermería*

*Cuatrimestre: 4*

M  
E  
D  
I  
D  
A  
S  
  
A  
N  
T  
R  
O  
P  
O  
M  
E  
T  
R  
I  
C  
A  
S

**Se encargan de:**

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.

Las 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.

Está claro que la talla, la constitución y la composición corporal están ligadas a factores genéticos, pero también son muy importantes los factores ambientales, entre ellos la alimentación, en especial en las fases de crecimiento rápido.

**Talla y peso**

Los parámetros más habituales y que siempre se miden son la talla (T) y el peso (P). Existen numerosas tablas que nos indican el peso deseable en función de nuestra talla y sexo.

Las más utilizadas son las de la Metropolitan Life Insurance(1983) en las que se expresa el peso que previsiblemente favorecerá una mayor longevidad del individuo en función de su talla, sexo y complejión

**Complejión**

Suele determinar fácilmente midiendo la circunferencia de la muñeca con una cinta métrica inelástica, o también midiendo con un nonio o pie de rey la envergadura del codo

**Medidas generales**

A partir de estas medidas generales de peso y talla se pueden calcular muchos índices, entre los que destaca el índice de masa corporal (IMC) o índice de Quetelet

También con estas medidas podemos hacer una estimación del metabolismo basal (MB) o gasto energético basal que es el gasto energético que tendríamos en reposo, es decir, el destinado al mantenimiento de las funciones vitales

**Formulas**

Mujeres:  $MB(kcal/h) = 0,9 \times P(kg)$ .  
Hombres:  $MB(kcal/h) = 1 \times P(kg)$

**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

**Masa muscular**

Es el sistema más rápido y simple. 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 tricripital (PT):  $PMB (cm) = PB(cm)(PT(mm))$ .

**Impedancia bioelectrica**

Se basa en que el tejido magro conduce mejor la electricidad que el tejido graso y, por tanto, la resistencia corporal a la corriente eléctrica está inversamente relacionada con la masa magra.

**Tomografía computarizada y resonancia magnética**

Nos pueden cuantificar la grasa de cada región y diferenciar entre la grasa intraabdominal y extraabdominal.

**Ultrasonidos**

Debido a que el músculo, el hueso y la grasa tienen distinta densidad y propiedades acústicas se utilizan ondas sonoras de alta frecuencia para obtener una medida del grosor de la grasa en distintas zonas del cuerpo.

## BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/9d7f03c2e6e4463143f089b88772d945--LC-LLEN%20404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>