

ERICK ALEJANDRO CHANTIRI SOLÍS
ENFERMERIA 4•
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

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.

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.

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)

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

MÉTODOS ALTERNATIVOS

Impedancia bioeléctrica. Se basa en que el tejido magro conduce mejor la electricidad que el tejido graso

Tomografía computadorizada 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

