



# MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA EN ADULTOS

---

## Guía 8 Classroom

ASIGNATURA: MEDICIÓN Y CONTROL DE PARÁMETROS BÁSICOS  
EN SALUD.

FECHA: 02 DE NOVIEMBRE AL 13 DE NOVIEMBRE 2020.

- OA2: Medir, controlar y registrar parámetros de salud de los pacientes, como peso, talla, temperatura, signos vitales y presión arterial, aplicando instrumento de medición apropiados.

AE 2: Efectúa control de antropometría a pacientes pediátricos y adultos, cumpliendo las normas establecidas y el protocolo definido en el establecimiento

Objetivo de la Clase: Conocer aspectos básicos de la Antropometría en Adultos e IMC.

# ¿Qué es ?

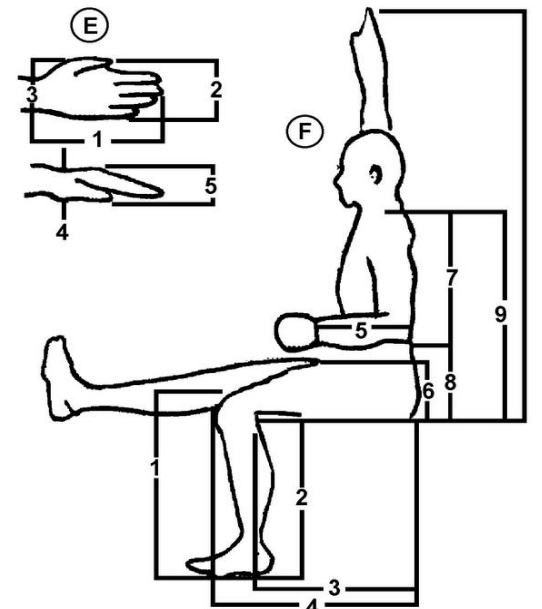
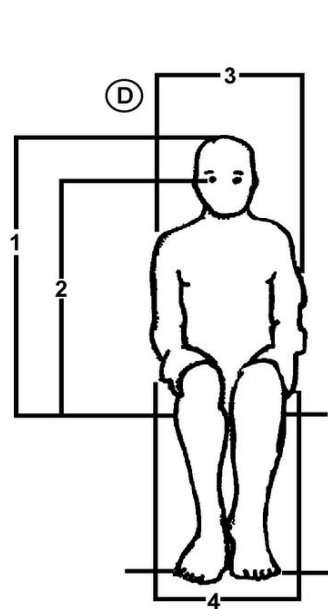
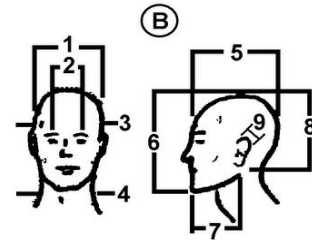
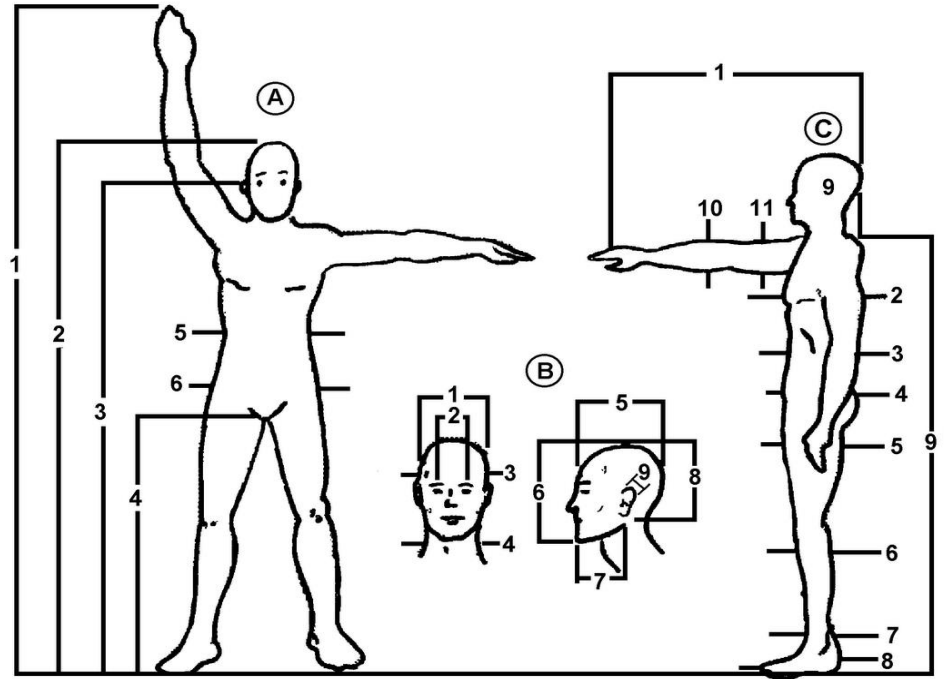
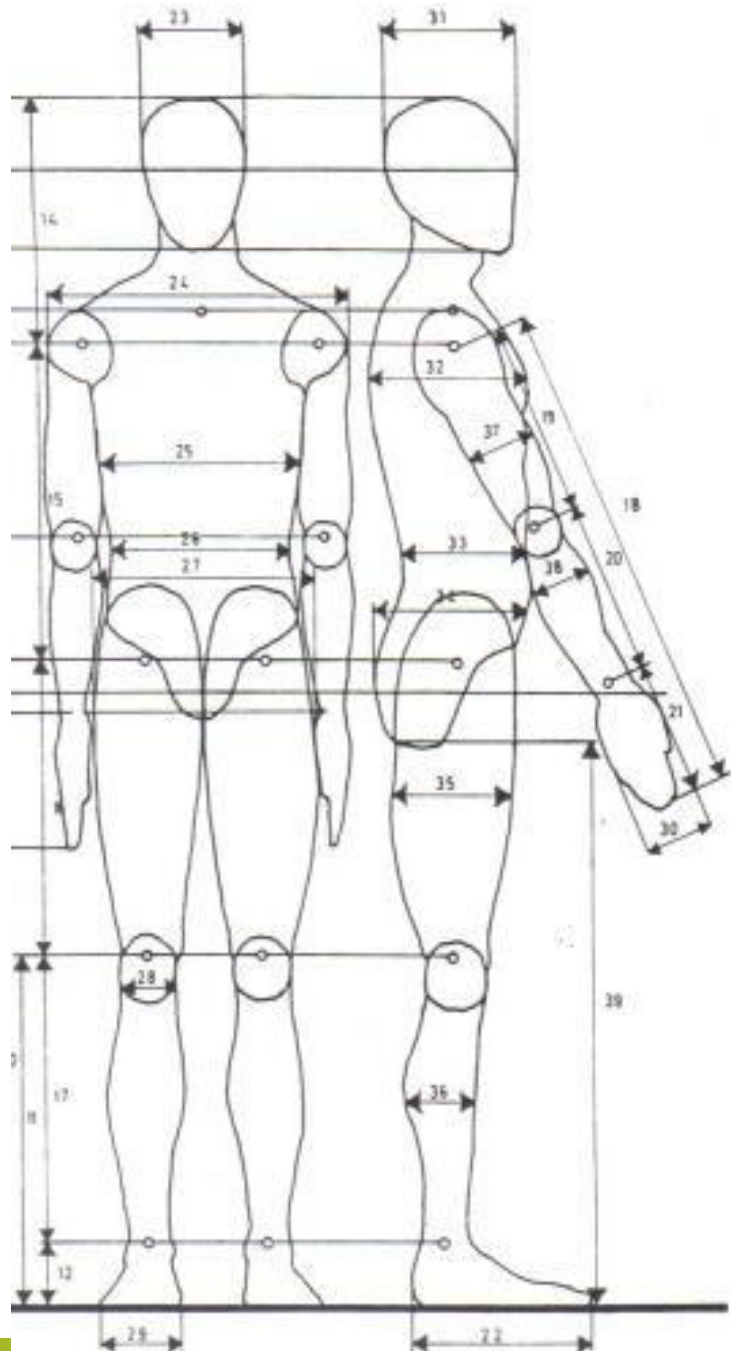
Es la ciencia que estudia las medidas o dimensiones del cuerpo humano con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos y razas.

Estas dimensiones son de dos tipos:

- ✓ Estructurales
- ✓ Funcionales

# Dimensiones

- Las estructurales: son las de la cabeza, troncos y extremidades en posiciones estándar.
- Las funcionales o dinámicas : incluyen medidas tomadas durante el movimiento realizado por el cuerpo en actividades específicas.



# Antropometría en adultos...

- ✓ Altura o talla
- ✓ Peso
- ✓ Espesor del pliegue subcutáneo
- ✓ Circunferencia de cintura

# Altura o talla

Es una medida en centímetros, a la hora de la valoración nutricional se hace con ayuda de un de un tallímetro.



# Peso

El peso corporal es un índice del estado nutricional

El método mas sencillo para expresar la adecuación de peso y talla es el **ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)** o también llamado **ÍNDICE DE QUETELET**.





# ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Es una medida de asociación entre el peso y talla de un individuo ideada por el estadístico L.A.J. Quetelet.

Se calcula según la expresión matemática:

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

Expresado el peso en kilos y la talla en metros.

El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo

#### 4. SEGÚN SU IMC HAGA SU DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL:

IMC < 18.5	BAJO PESO O ENFLAQUECIDO
IMC 18.5 – 24,9	NORMAL
IMC 25 – 29,9	SOBREPESO
IMC $\geq$ 30	OBESO

#### 5. SI ES ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS:

IMC < 23	BAJO PESO O ENFLAQUECIDO
IMC 23,1 – 27,9	NORMAL
IMC 28 – 31,9	SOBREPESO
IMC $\geq$ 32	OBESO

# Espesor del pliegue subcutáneo

El instrumento tipo con el que se realizan las determinaciones del espesor de estos pliegues cutáneos se denomina lipocalibre.

En general se mide el pliegue subcutáneo del tríceps, pero otros pliegues también pueden ser medidos:

- ✓ Pliegue tricipital.
- ✓ Pliegue bicipital
- ✓ Pliegue subescapular
- ✓ Pliegue suprailíaco.

# Espesor del pliegue subcutáneo

Se puede calcular con la siguiente formula:

$$\text{Masa grasa(KG)} = \text{Peso(KG)} \times \% \text{ Masa grasa}$$

La medición de estos pliegues se usa para estimar las reservas calóricas de un paciente y no es válida en pacientes con anasarca o con edema de los brazos



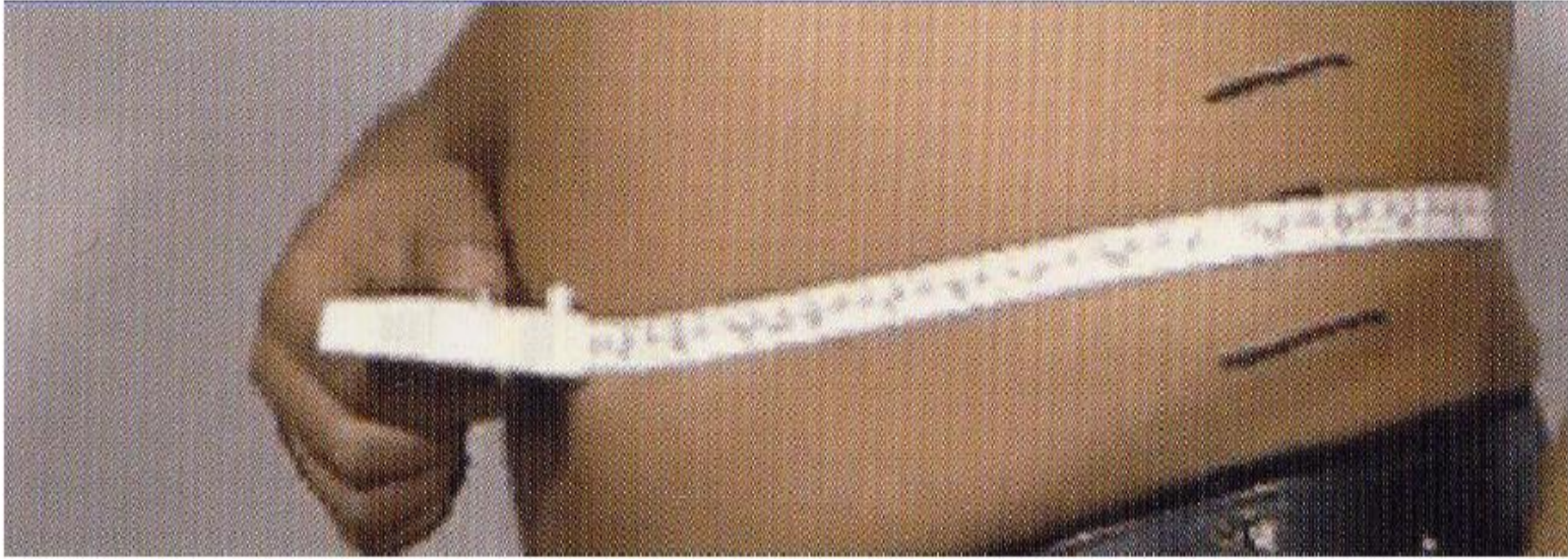
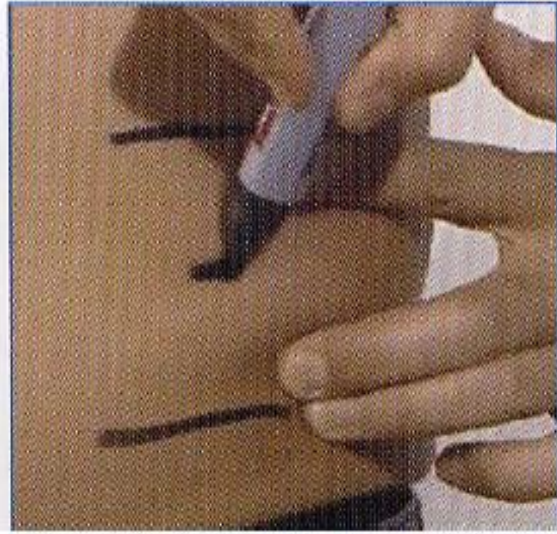
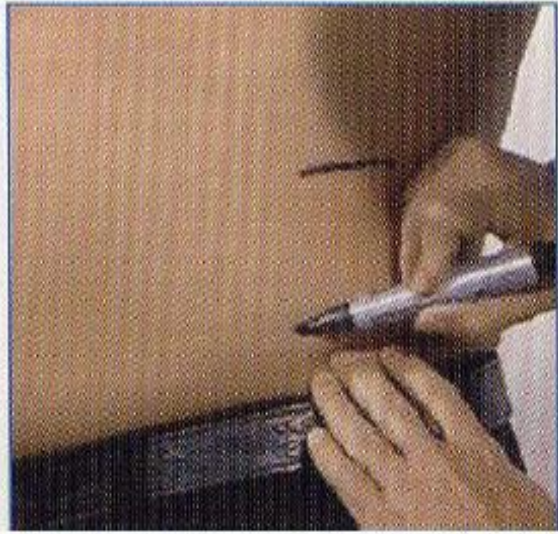
# CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

*La **circunferencia de cintura** es un índice que mide la concentración de grasa en la zona abdominal y, por tanto, es un indicador sencillo y útil que permite conocer nuestra salud cardiovascular.*

# CRITERIOS

- Menos de 80 centímetros en la mujer y 94 centímetros en el hombre - ***no tiene riesgo a la salud.***
- De 80 a 87.9 cm. en la mujer y 94 a 101.9 cm. en el hombre- ***tiene riesgo elevado*** de cardiopatías, diabetes mellitas y enfermedades cardiovasculares.
- De 88 cm. o más en la mujer y 102 cm. o más en el hombre - ***tiene un riesgo muy alto*** de desarrollar enfermedades.

Si tiene ***riesgo elevado o riesgo muy alto***, debe cambiar sus hábitos de alimentación y se recomienda hacer ejercicio más de 30 minutos diariamente.





# ACTIVIDAD

*Defina las siguientes condiciones de salud observables en un estudio de antropometría.*

- *Desnutrición Severa*
- *Desnutrición Moderada*
- *Bajo Peso*
- *Peso Normal*
- *Sobrepeso*
- *Obesidad Tipo I*
- *Obesidad Tipo II*
- *Obesidad Tipo III*

Fecha de Entrega 13 de Noviembre hasta las  
17:30 hrs.

Con sus Profesoras Respectivas

Ante cualquier tipo de consulta **SOBRE EL  
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** comuníquese  
directamente con su profesora, recuerde revisar  
el material cargado en Classroom.

**LAS ACTIVIDADES *DEBEN SER SUBIDAS A  
CLASSROOM*. NO SE ACEPTARÁN ENVÍOS AL  
CORREO ELECTRÓNICO.**